Machine Translated by Google

STOP OVERTHINKING, STOP NEGATIVE SPIRALS, AND FIND EMOTIONAL FREEDOM

THE ART OF LETTING GO

NICK TRENTON

Machine Translated by Google

निक ट्रेंटन

जाने देने की कला

अधिक सोचना बंद करें, नकारात्मक चक्रों को रोकें, और भावनात्मक खोजें
स्वतंत्रता

OceanofPDF.com

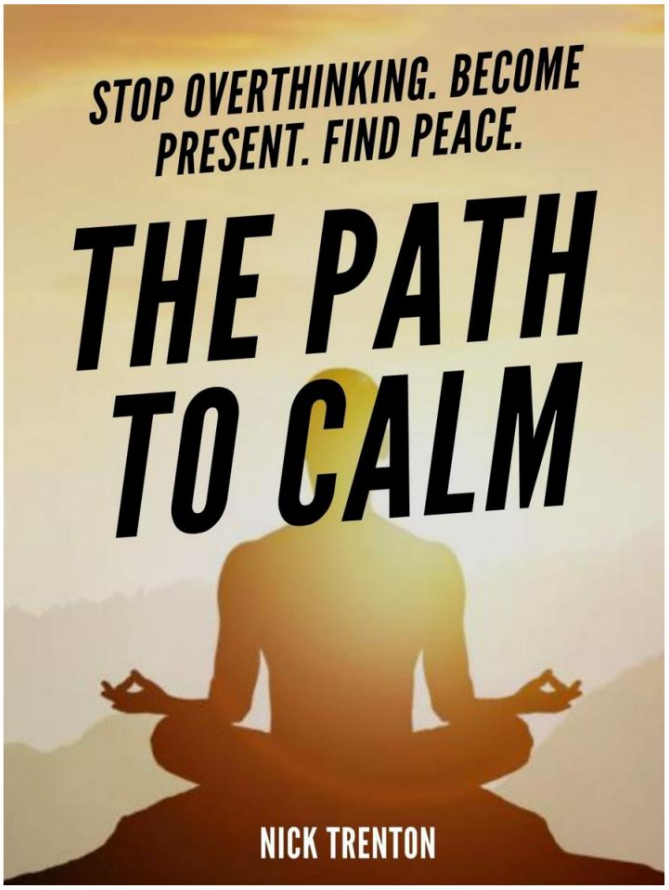
Machine Translated by Google

जाने देने की कला:

अधिक सोचना बंद करें, नकारात्मक चक्रव्यूह बंद करें, और भावनात्मक स्वतंत्रता पाएं

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google



अपनी नि:शुल्क 22-पृष्ठ वाली मिनीबुक प्राप्त करें: शांत, अव्यवस्थित और ज़ेन मन का मार्ग। • तुरंत तनाव दूर करने के अपरंपरागत तरीके

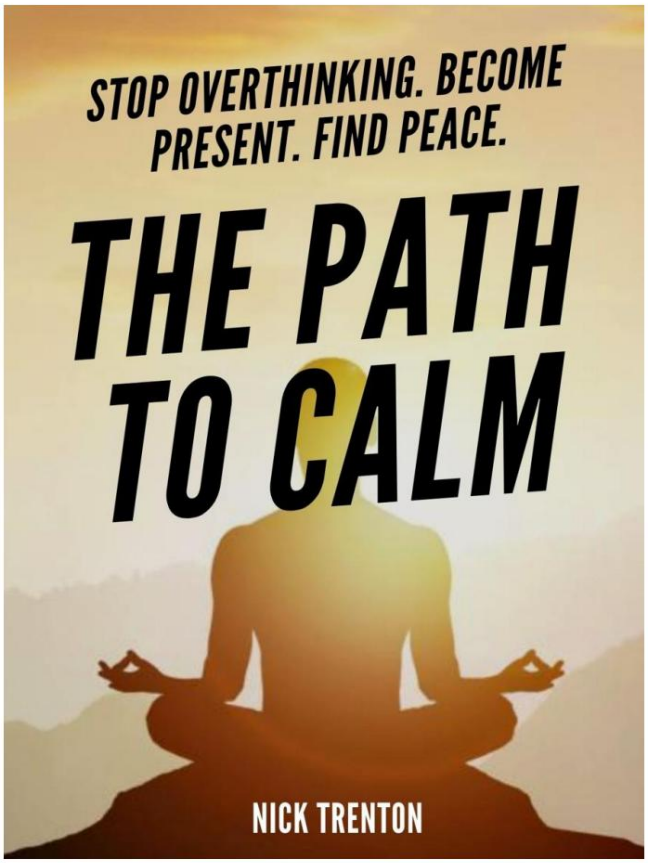
तनाव से बाहर निकलें और वर्तमान में रहें।

• वर्तमान पर ध्यान कैसे केंद्रित करें और अतीत और भविष्य को कैसे नज़रअंदाज़ करें, और अपनी चिंता को कैसे टालें।

Machine Translated by Google

• अपरिहार्य तनाव के समय के लिए विनियमन रूपरेखा । इसे एक साथ कैसे बनाए रखें!

<<आंतरिक प्रेरणा प्राप्त करने और अपने मानसिक शोर को शांत करने के लिए बस यहां क्लिक करें |>>



Machine Translated by Google

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

विषयसूची

अध्याय 1: जाने देने की कला

नियंत्रण का द्वैध

बिना किसी निर्णय के सोचना

स्वयं से दूरी बनाए रखना

अध्याय से महत्वपूर्ण बातें

अध्याय 2: नकारात्मकता की जंजीरों को तोड़ना

अपने भीतर के आलोचक को बाहर निकालें

पूर्णतावाद को उत्कृष्टतावाद में बदलें

अनासक्ति का अभ्यास करना

अपने मीडिया उपभोग को नियंत्रित करना

अध्याय से महत्वपूर्ण बातें

अध्याय 3: विकास की मानसिकता

परिवर्तन को अपनाना

ब्रेन डंपिंग

अध्याय से महत्वपूर्ण बातें

अध्याय 4: जाने देने की मनोवैज्ञानिक रणनीतियाँ

नकारात्मक आत्म-स्क्रिप्ट को छोड़ दें

बाह्यीकरण (कथात्मक चिकित्सा)

अध्याय से महत्वपूर्ण बातें

अध्याय 5: दुख से आगे बढ़ना

विषैले लोगों से मुक्त हो जाएँ

क्षमा करना सीखें

परिप्रेक्ष्य-ग्रहण के माध्यम से नाराजगी को दूर करना

अध्याय से महत्वपूर्ण बातें

सारांश गाइड

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

अध्याय 1: जाने देने की कला

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

जाने देना जीवन में सबसे चुनौतीपूर्ण और फिर भी परिवर्तनकारी अनुभवों में से एक हो सकता है। चाहे वह किसी रिश्ते, नौकरी, सपने, विश्वास या व्यवहार को छोड़ना हो, किसी ऐसी चीज़ को छोड़ने का कार्य जिसे व्यक्ति ने लंबे समय तक पकड़ रखा है, वह एक नुकसान, विफलता या खुद के साथ विश्वासघात जैसा महसूस हो सकता है। हालाँकि, साथ ही, यह मुक्तिदायक, सशक्त और ज्ञानवर्धक भी हो सकता है क्योंकि व्यक्ति खुद को नई संभावनाओं, अंतर्दृष्टि और विकास के लिए खोलता है।

यह एक शक्तिशाली पुस्तक है जो पाठकों को भावनात्मक बोझ से मुक्ति पाने की कला पर एक नया दृष्टिकोण प्रदान करती है। चाहे व्यक्ति किसी पुराने रिश्ते को छोड़ने के लिए संघर्ष कर रहा हो या नकारात्मक विचारों से मुक्त होने की कोशिश कर रहा हो, यह पुस्तक अवश्य पढ़ी जानी चाहिए। गहरी करुणा और अंतर्दृष्टि के साथ लिखी गई यह पुस्तक पाठकों को भावनात्मक बोझ के बोझ को उतारने और एक खुशहाल, स्वस्थ भविष्य की ओर बढ़ने का साहस पाने में सक्षम बनाती है। जीवन के अनुभवों और मनोवैज्ञानिक तकनीकों दोनों का उपयोग करते हुए, लेखक उन रहस्यों को उजागर करता है जो अब मनुष्यों के काम नहीं आते और जाने देने की सुंदरता को अपनाते हैं।

पुस्तक आत्म-जागरूकता, स्वीकृति, क्षमा, कृतज्ञता, सचेतनता, करुणा और लचीलेपन जैसे विषयों पर गहराई से चर्चा करती है, तथा दिखाती है कि किस प्रकार ये आंतरिक शांति, स्पष्टता और उद्देश्य की भावना को बढ़ावा दे सकते हैं।
यह पुस्तक जाने देने के बारे में आम मिथकों और गलत धारणाओं को भी संबोधित करती है, जैसे कि यह विचार कि इसका अर्थ है हार मान लेना या भूल जाना, तथा एक अधिक सूक्ष्म और सशक्त परिप्रेक्ष्य प्रस्तुत करती है जो हमारे अतीत, वर्तमान और भविष्य को सम्मान देता है।

चाहे व्यक्ति किसी विशेष चुनौती से जूझ रहा हो या अधिक सचेत और सार्थक जीवन जीने की कोशिश कर रहा हो, यह पुस्तक उन्हें अंतर्दृष्टि और प्रेरणा प्रदान करेगी, जिससे उन्हें उन चीज़ों को छोड़ने में मदद मिलेगी जो अब उनके काम की नहीं हैं और जो उनके काम की हैं उन्हें अपनाने में मदद मिलेगी। क्या हर कोई जाने देने की इस यात्रा पर निकलने के लिए तैयार है?

मनोविज्ञान में अक्सर किसी चीज़ या किसी व्यक्ति से लगाव छोड़ने की प्रक्रिया का वर्णन करने के लिए जाने देना शब्द का इस्तेमाल किया जाता है। इसका मतलब नकारात्मक विचारों, भावनाओं या व्यवहारों को छोड़ देना हो सकता है जो किसी व्यक्ति को अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचने से रोकते हैं। मूल रूप से, जाने देना इस बारे में है

Machine Translated by Google

नियंत्रण छोड़ देना और स्वयं को उन परिस्थितियों से आगे बढ़ने देना जो अब व्यक्ति के सर्वोत्तम हितों की पूर्ति नहीं करतीं।

जैसे ही पाठक इस अध्याय को शुरू करेंगे, उन्हें तीन महत्वपूर्ण अवधारणाओं से परिचित कराया जाएगा: नियंत्रण का द्वंद्व, गैर-निर्णयात्मक सोच और आत्म-दूरी। इनमें से प्रत्येक विचार एक दूसरे पर आधारित है, जो जीवन में विभिन्न स्थितियों से निपटने के तरीके की एक महत्वपूर्ण समझ प्रदान करता है। एक ओर, नियंत्रण के द्वंद्व का सिद्धांत उन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करने के महत्व पर जोर देता है जिन्हें नियंत्रित किया जा सकता है, बजाय उन चीज़ों के बारे में चिंता करने के जिन्हें नियंत्रित नहीं किया जा सकता है। यह अवधारणा विशेष रूप से तब उपयोगी होती है जब कुछ चुनौतियों या बाधाओं से निपटने की कोशिश की जाती है।

इस बीच, गैर-निर्णयात्मक सोच पाठक को पूर्वाग्रहों और धारणाओं से मुक्त खुले और स्वीकार्य मन के साथ स्थितियों का सामना करने के लिए प्रोत्साहित करती है। अंत में, आत्म-दूरी की अवधारणा अधिक वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोण प्राप्त करने के लिए तकनीक प्रदान करती है, खासकर जब भावनात्मक रूप से आवेशित स्थितियों से निपटना हो। ये तीन अवधारणाएँ पाठक को समस्या-समाधान और निर्णय लेने के लिए अधिक संतुलित और प्रभावी दृष्टिकोण विकसित करने में मदद करने के लिए मिलकर काम करती हैं।

नियंत्रण का द्वैध

"कुछ चीजें हमारी शक्ति में हैं, जबकि अन्य नहीं हैं। हमारी शक्ति में राय, प्रेरणा, इच्छा, घृणा और, एक शब्द में, जो कुछ भी हमारे अपने काम का है, वह सब शामिल है; हमारा शरीर, हमारी संपत्ति, प्रतिष्ठा, पद और, एक शब्द में, जो कुछ भी हमारे अपने काम का नहीं है, वह सब हमारी शक्ति में नहीं है।" - एपिक्टेटस

नियंत्रण का द्वंद्व स्टोइक दर्शन में एक केंद्रीय अवधारणा है जो उन चीजों के बीच अंतर करने के महत्व पर जोर देती है जो किसी के नियंत्रण में हैं और जो किसी के नियंत्रण से परे हैं। इस सिद्धांत के अनुसार, लोगों को अपने प्रयासों को उन चीजों पर केंद्रित करना चाहिए जो उनके नियंत्रण में हैं और उन चीजों को स्वीकार करना चाहिए जो उनके नियंत्रण में नहीं हैं।

इस अवधारणा को स्पष्ट करने के लिए, एक छात्र पर विचार करें जो परीक्षा की तैयारी कर रहा है। छात्र के पास कुछ चीजों पर नियंत्रण होता है, जैसे कि उनकी पढ़ाई की आदतें, उनका ध्यान केंद्रित करने का स्तर और उनका समय प्रबंधन। हालाँकि, वे

Machine Translated by Google

परीक्षा के कठिनाई स्तर, पूछे जाने वाले प्रश्नों या ग्रेडिंग मानदंडों पर उनका नियंत्रण नहीं होता।

अपने नियंत्रण में आने वाली चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करके, छात्र एक अध्ययन योजना विकसित कर सकते हैं, अपने समय का प्रभावी ढंग से प्रबंधन कर सकते हैं और अपना ध्यान बनाए रख सकते हैं। हालाँकि, अगर वे उन चीज़ों के बारे में चिंता करने में बहुत अधिक समय बिताते हैं जो उनके नियंत्रण से बाहर हैं, जैसे कि परीक्षा का कठिनाई स्तर, तो वे चिंतित और तनावग्रस्त हो सकते हैं, जो उनके प्रदर्शन को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है।

नियंत्रण के द्वंद्व का एक और उदाहरण रिश्तों में देखा जा सकता है। रोमांटिक रिश्ते में, एक साथी दूसरे के विचारों या भावनाओं को नियंत्रित नहीं कर सकता। हालाँकि, वे अपने साथी के जवाब में अपने कार्यों और प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित कर सकते हैं। अपने स्वयं के व्यवहार और संचार पर ध्यान केंद्रित करके, वे एक स्वस्थ रिश्ते में योगदान दे सकते हैं। इसके विपरीत, यदि वे अपने साथी के व्यवहार को बदलने की कोशिश में बहुत अधिक ऊर्जा खर्च करते हैं या उन चीजों के बारे में चिंता करते हैं जिन्हें वे नियंत्रित नहीं कर सकते हैं, तो यह संघर्ष पैदा कर सकता है और रिश्ते को नुकसान पहुंचा सकता है।

जॉन के बारे में सोचिए। वह बहुत ही व्यवस्थित और नियंत्रित व्यक्ति है। वह हमेशा से ऐसा ही रहा है, बचपन से ही। उसके जीवन का हर विवरण एकदम सही होना चाहिए, चाहे वह अपने घर को कैसे संभालता हो, या फिर अपने व्यवसाय और रिश्तों को कैसे चलाता हो। यह सब उसके लिए बहुत स्वाभाविक लगता है; अपने आस-पास की हर चीज़ को नियंत्रित करना उसके लिए दूसरी प्रकृति की तरह है।

लेकिन फिर एक दिन, कुछ बदल जाता है। जॉन की मुलाक़ात किसी ऐसी महिला से होती है जो नियंत्रण और आज़ादी के बारे में उसकी धारणा को चुनौती देती है- ओलिविया नाम की एक महिला। वह जंगली और बेपरवाह है, किसी और के आदेशों या शेड्यूल का पालन करने के बजाय अपने नियमों से जीती है। किसी तरह वह जॉन के दिल में बस जाती है; ऐसा लगता है कि वह उसे अच्छी तरह से समझ सकती है और जानती है कि उसे अपने बारे में उन चीज़ों पर सवाल उठाने के लिए कैसे सही बटन दबाने हैं जिनके बारे में उसने उससे मिलने से पहले कभी दो बार नहीं सोचा था।

जितना अधिक वे एक साथ समय बिताते हैं, उतना ही उनके मतभेद मिटने लगते हैं, अंततः वे खुद को एक गतिरोध पर पाते हैं: या तो जॉन ओलिविया के अराजकता के ब्रांड को अपनी नियंत्रित दुनिया में स्वीकार कर लेता है, या वह

Machine Translated by Google

अगर वह उसे अपनी सीमाओं के भीतर रखने की बहुत कोशिश करता है तो उसे पूरी तरह से खोने का जोखिम है। अब कोई दूसरा विकल्प उपलब्ध नहीं लगता है, लेकिन हर चीज पर पूरा नियंत्रण रखने या किसी दूसरे व्यक्ति के साथ-साथ खुद के साथ सच्ची खुशी के लिए उस शक्ति का कुछ हिस्सा छोड़ने के बीच यह द्वंद्व है। अंत में, बहुत आत्म-मंथन (और शायद कुछ तर्क-वितर्क भी) के बाद, जॉन एक नई समझ के साथ शीर्ष पर आता है कि कभी-कभी जाने देना ही वह चीज हो सकती है जो किसी को अपने जीवन और अपने आस-पास के लोगों के लिए, फलने-फूलने के लिए चाहिए! जॉन जानता है कि अतीत को बहुत कसकर पकड़ना और क्या-क्या हो सकता है, इस पर विचार करना उसे जीवन में पीछे धकेल देगा।

इसलिए, वह जानबूझकर उन चीजों को छोड़ने का फैसला करता है जिन पर उसका कोई नियंत्रण नहीं है (जीवन की प्रमुख घटनाएं, परिस्थितियाँ, भावनाएँ, व्यक्तित्व) और उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करना चुनता है जिन्हें वह नियंत्रित कर सकता है, जैसे कि मौजूद रहना, स्वीकार करना, सहानुभूति रखना और वफ़ादार होना। नियंत्रण का द्वंद्व उसे उन चीजों पर अपने प्रयासों को केंद्रित करने में मदद करता है जो वास्तव में मायने रखती हैं और उन चीजों को स्वीकार करती हैं जो उसके नियंत्रण से परे हैं। यह उसे अपनी समस्याओं के लिए बाहरी परिस्थितियों या अन्य लोगों को दोष देने के बजाय अपने कार्यों और प्रतिक्रियाओं की जिम्मेदारी लेने के लिए प्रोत्साहित करता है।

एपिक्टेटस एक प्रमुख स्टोइक दार्शनिक थे जिन्होंने तर्क, सद्गुण और ब्रह्मांड के प्राकृतिक क्रम के अनुसार जीवन जीने के महत्व पर जोर दिया। अपनी शिक्षाओं में, उन्होंने अक्सर इस बात पर जोर दिया कि जो व्यक्ति के नियंत्रण में है उस पर ध्यान केंद्रित करना और जो उसके नियंत्रण से बाहर है उसे छोड़ देना महत्वपूर्ण है। यह सलाह पहली बार में विरोधाभासी लग सकती है, लेकिन यह दुनिया के बारे में स्टोइक दृष्टिकोण और उसमें एक व्यक्ति के स्थान को दर्शाती है।

स्टोइक दर्शन के अनुसार, ब्रह्मांड एक तर्कसंगत और परोपकारी शक्ति द्वारा संचालित होता है जिसे लोगोस कहा जाता है, जो ब्रह्मांड के क्रम और सामंजस्य को बनाने और बनाए रखने के लिए जिम्मेदार है। लोगोस यह सुनिश्चित करता है कि सब कुछ एक कारण से होता है और सभी घटनाओं के पीछे एक उद्देश्य होता है, भले ही लोग इसे हमेशा समझ न पाएं।

ईश्वरीय कृपा और ब्रह्मांड की तर्कसंगतता में यह विश्वास ही स्टोइक लोगों को उन चीजों के बारे में आश्वस्त होने की अनुमति देता है, जिन पर उनका नियंत्रण नहीं है।

साथ ही, स्टोइक मानते हैं कि कुछ चीज़ें हैं जिन्हें लोग नियंत्रित कर सकते हैं , जैसे उनके विचार, भावनाएँ और कार्य।

Machine Translated by Google

ऐसे क्षेत्र हैं जहाँ लोगों को अपना ध्यान और प्रयास केंद्रित करना चाहिए। सही मानसिकता विकसित करके और तर्क और सद्गुण के अनुसार जीवन जीने से, लोग बाहरी परिस्थितियों की परवाह किए बिना आंतरिक शांति, स्वतंत्रता और एक अच्छा जीवन प्राप्त कर सकते हैं।

स्टोइक के अनुसार, प्रकृति ने मनुष्य को जो सबसे महत्वपूर्ण उपहार दिया है, वह है तर्क करने की क्षमता। जानवरों के विपरीत, लोगों के पास अपने विचारों, भावनाओं और कार्यों पर विचार करने और यह चुनने की शक्ति होती है कि वे अपना जीवन कैसे जीना चाहते हैं। तर्क करने की यह क्षमता ही उन्हें मानव बनाती है और उन्हें महानता की संभावना प्रदान करती है।

एपिक्टेटस की सलाह है कि लोगों को उन चीज़ों के बारे में आश्वस्त होना चाहिए जिन्हें लोग बदल नहीं सकते और उन चीज़ों के बारे में सावधान रहना चाहिए जिन्हें वे बदल सकते हैं, यह स्टोइक विश्वदृष्टि और तर्क, सद्गुण और ब्रह्मांड के प्राकृतिक क्रम के अनुसार जीने पर उनके जोर को दर्शाता है। जो कुछ भी उनके नियंत्रण में है उस पर ध्यान केंद्रित करके और सही मानसिकता विकसित करके, लोग बाहरी परिस्थितियों की परवाह किए बिना आंतरिक शांति, स्वतंत्रता और एक अच्छा जीवन प्राप्त कर सकते हैं।

एपिक्टेटस का मानना था कि दिमाग की तीन शक्तियों का बुद्धिमानी से इस्तेमाल करना बहुत ज़रूरी है। खास तौर पर, उन्होंने "नियंत्रण के द्वंद्व" को रेखांकित किया, जो इन शक्तियों को किसी व्यक्ति की भलाई के लिए ज़रूरी बताता है। निर्णय लेने की शक्ति लोगों के सोचने, महसूस करने और विश्वास करने के तरीके को नियंत्रित करती है। इच्छा की शक्ति व्यक्ति की इच्छाओं और भय का मार्गदर्शन करती है। इच्छा की शक्ति व्यक्ति के इरादों, निर्णयों और कार्यों को निर्देशित करती है। इन शक्तियों का उचित संतुलन में उपयोग करने से लोग एक पूर्ण और सद्गुणी जीवन जी सकते हैं। एपिक्टेटस की शिक्षाएँ हमें याद दिलाती हैं कि लोगों के पास अपने अनुभवों को आकार देने की शक्ति होती है और उन्हें एक खुशहाल और सार्थक जीवन जीने के लिए अपने विचारों और कार्यों की ज़िम्मेदारी लेनी चाहिए।

उन्होंने तर्क दिया कि इन क्षमताओं का बुद्धिमानी से उपयोग करना, एक अच्छा जीवन जीने की कुंजी है।

निर्णय लेने की क्षमता व्यक्ति के विचारों, भावनाओं और विश्वासों के लिए जिम्मेदार होती है। यह लोगों को सत्य और असत्य, अच्छा और बुरा, तथा सही और गलत के बारे में निर्णय लेने की अनुमति देती है। एपिक्टेटस का मानना था कि लोगों को दुनिया के बारे में सटीक और तर्कसंगत विश्वास विकसित करने के लिए इस क्षमता का उपयोग करना चाहिए। उन्हें भावनाओं, पूर्वाग्रहों या पूर्वाग्रहों के आधार पर निर्णय लेने से बचने का प्रयास करना चाहिए। उदाहरण के लिए, कल्पना करें कि किसी व्यक्ति को उसके बॉस से आलोचना मिलती है। उनकी प्रारंभिक भावनात्मक प्रतिक्रिया

Machine Translated by Google

हो सकता है कि वे क्रोधित या रक्षात्मक महसूस करें। हालाँकि, अपने निर्णय लेने की क्षमता का उपयोग करके, वे स्थिति पर विचार कर सकते हैं और आलोचना को निष्पक्ष रूप से समझने की कोशिश कर सकते हैं। इससे उन्हें इस बारे में तर्कसंगत निर्णय लेने में मदद मिल सकती है कि उन्हें कैसे जवाब देना है।

इच्छा की क्षमता किसी की इच्छाओं और भय के लिए जिम्मेदार होती है। यह उन्हें आनंद की तलाश करने और दर्द से बचने की अनुमति देती है। एपिक्टेटस का मानना था कि लोगों को तर्कसंगत इच्छाओं को विकसित करने और तर्कहीन भय से बचने के लिए इस क्षमता का उपयोग करना चाहिए। हमें केवल उन चीजों की इच्छा करने का प्रयास करना चाहिए जो हमारे नियंत्रण में हैं और उन चीजों से डरने से बचना चाहिए जो हमारे नियंत्रण में नहीं हैं। उदाहरण के लिए, कल्पना करें कि कोई व्यक्ति काम पर पदोन्नति चाहता है। यह एक तर्कसंगत इच्छा है, क्योंकि यह उनके नियंत्रण में है। हालाँकि, अगर उन्हें अपनी नौकरी खोने का डर है, तो यह एक तर्कहीन डर है, क्योंकि यह उनके नियंत्रण में नहीं है। अपनी इच्छा की क्षमता का बुद्धिमानी से उपयोग करके, वे तर्कहीन भय से पीछे हटे बिना अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।

इच्छाशक्ति व्यक्ति के इरादों, निर्णयों और कार्यों के लिए जिम्मेदार होती है। यह लोगों को अपनी इच्छाओं के अनुसार कार्य करने और अपने जीवन को कैसे जीना है, इस बारे में निर्णय लेने की अनुमति देती है। एपिक्टेटस का मानना था कि लोगों को बुद्धिमानी से निर्णय लेने और जिम्मेदार कार्रवाई करने के लिए इस क्षमता का उपयोग करना चाहिए।
लोगों को अपनी तर्कसंगत इच्छाओं के अनुसार कार्य करने का प्रयास करना चाहिए और आवेगपूर्ण या गैर-जिम्मेदाराना तरीके से कार्य करने से बचना चाहिए। उदाहरण के लिए, कल्पना करें कि किसी व्यक्ति की शारीरिक रूप से अधिक फिट होने की इच्छा है। अपनी इच्छाशक्ति का उपयोग करके, वे जिम में शामिल होने और कसरत की योजना बनाने का निर्णय ले सकते हैं। फिर वे अपनी योजना का पालन करके और नियमित रूप से जिम जाकर कार्रवाई कर सकते हैं। अपनी इच्छाशक्ति का बुद्धिमानी से उपयोग करके, वे अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर सकते हैं और एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। मन की तीन क्षमताओं का बुद्धिमानी से उपयोग एक अच्छा जीवन जीने की कुंजी है। तर्कसंगत विश्वासों को विकसित करने के लिए अपने निर्णय की क्षमता का उपयोग करके, तर्कसंगत इच्छाओं की तलाश करने की अपनी इच्छाशक्ति का उपयोग करके, और जिम्मेदार निर्णय लेने और कार्रवाई करने की अपनी इच्छाशक्ति का उपयोग करके, व्यक्ति अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर सकते हैं और एक संपूर्ण जीवन जी सकते हैं।

नियंत्रण के द्विभाजन का अभ्यास और अनुप्रयोग कैसे करें

Machine Translated by Google

नियंत्रण का द्वंद्व एक जटिल अवधारणा की तरह लग सकता है, लेकिन यह वास्तव में एक सरल तकनीक है जो किसी के जीवन पर एक शक्तिशाली प्रभाव डाल सकती है। इसके मूल में, यह एक दर्शन है जो लोगों को केवल उन चीजों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रोत्साहित करता है जिन्हें वे नियंत्रित कर सकते हैं, और बाकी सब कुछ छोड़ देना चाहिए। यह पहली बार में विरोधाभासी लग सकता है, लेकिन यह एक मानसिकता है जो उन्हें जीवन के उतार-चढ़ाव को अधिक आसानी और लचीलेपन के साथ नेविगेट करने में मदद कर सकती है। बेशक, किसी भी कौशल की तरह, नियंत्रण के द्वंद्व को व्यवहार में लाने के लिए अभ्यास की आवश्यकता होती है, लेकिन समय और प्रयास के साथ, यह दूसरी प्रकृति बन सकती है।
चाहे कोई व्यक्ति कठिन कार्य स्थिति, चुनौतीपूर्ण रिश्ते या जीवन के रोजमर्रा के तनावों का सामना कर रहा हो, नियंत्रण के द्वंद्व को अपनाने से उन्हें आंतरिक शांति और स्पष्टता की भावना बनाए रखने में मदद मिल सकती है।

चरण 1 में वर्तमान क्षण पर निरंतर ध्यान केंद्रित करना शामिल है।
नियंत्रण के द्वंद्व के स्टोइक अभ्यास का एक महत्वपूर्ण पहलू वर्तमान क्षण पर निरंतर ध्यान केंद्रित करना है। इसका मतलब है कि अपने दिमाग को इस तरह प्रशिक्षित करना कि वह अभी जो हो रहा है, उसमें पूरी तरह से लगा रहे, न कि अतीत की चिंताओं या पछतावों, या भविष्य के बारे में चिंताओं या अपेक्षाओं से विचलित हो।

इस प्रकार का ध्यान विकसित करने का एक तरीका माइंडफुलनेस मेडिटेशन है।
माइंडफुलनेस जिज्ञासा, खुलेपन और गैर-निर्णय के दृष्टिकोण के साथ वर्तमान क्षण पर ध्यान देने का अभ्यास है। नियमित रूप से माइंडफुलनेस का अभ्यास करके, लोग अपने दिमाग को अपने विचारों, भावनाओं और संवेदनाओं के बारे में अधिक जागरूक होने और वर्तमान क्षण में स्थिर रहने के लिए प्रशिक्षित कर सकते हैं। यहाँ सुबह की दिनचर्या का उदाहरण देते हुए, रोज़मर्रा की ज़िंदगी में माइंडफुलनेस को लागू करने का एक उदाहरण दिया गया है:

सुबह उठते ही लोगों को कुछ गहरी साँस लेने और अपने शरीर और अपने आस-पास के माहौल पर ध्यान देने की सलाह दी जाती है। जब वे बिस्तर से उठते हैं, तो वे अपने पैरों के फर्श को छूने की अनुभूति, कमरे के तापमान और अपने आस-पास की आवाज़ों पर ध्यान देते हैं। जब वे अपने दाँतों को ब्रश करते हैं, तो उन्हें अपने दाँतों और मसूड़ों पर लगे ब्रिसल्स की अनुभूति, टूथपेस्ट के स्वाद और अपने हाथों और भुजाओं की हरकतों पर ध्यान देने की ज़रूरत होती है। जब वे नहाते हैं, तो वे अपनी त्वचा पर पानी को महसूस करते हैं, साबुन या शैम्पू की गंध लेते हैं और किसी भी तरह की हरकत पर ध्यान देते हैं।

Machine Translated by Google

विचार या भावनाएँ जो उठती हैं। सुबह की दिनचर्या के दौरान, वे अपने दिमाग को भटकने या आने वाले दिन के बारे में विचारों या चिंताओं में खोने देने के बजाय, हर पल में मौजूद रहने और व्यस्त रहने की कोशिश करते हैं। इस तरह के वर्तमान-क्षण की जागरूकता को विकसित करके, लोग आंतरिक शांति और शांति की गहरी भावना विकसित करना शुरू कर सकते हैं और दैनिक जीवन के उतार-चढ़ाव को नेविगेट करने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित हो सकते हैं।

वर्तमान क्षण में रहने के लिए माइंडफुलनेस तकनीक का एक और उदाहरण बॉडी स्कैन मेडिटेशन है। इस तकनीक में, एक व्यक्ति आराम से लेट जाता है या बैठता है और अपने शरीर के प्रत्येक भाग पर अपना ध्यान केंद्रित करता है, अपने पैर की उंगलियों से शुरू करके अपने सिर की ओर बढ़ता है। जैसे-जैसे वे प्रत्येक शरीर के अंग पर ध्यान केंद्रित करते हैं, वे उस क्षेत्र में किसी भी संवेदना या भावना के बारे में जागरूक हो जाते हैं, बिना किसी निर्णय या विश्लेषण के। इससे उन्हें पल में अधिक उपस्थित होने और अपने शरीर में विश्राम और जागरूकता की भावना विकसित करने में मदद मिलती है। यहाँ बताया गया है कि इसे किसी की दिनचर्या में कैसे शामिल किया जाए:

एक शांत और आरामदायक जगह खोजें जहाँ आप बिना किसी व्यवधान के लेट सकें या बैठ सकें। आप सहारे के लिए योगा मैट, कुशन या कुर्सी का उपयोग कर सकते हैं। अपनी आँखें बंद करें और कुछ गहरी साँस लें, अपने शरीर में किसी भी तनाव को दूर करें। अपने पैर की उंगलियों पर अपना ध्यान केंद्रित करके शुरू करें। अपने पैर की उंगलियों में महसूस होने वाली किसी भी सनसनी पर ध्यान दें, जैसे कि गर्मी, झुनझुनी या तनाव। संवेदनाओं का न्याय या विश्लेषण न करें - बस उन्हें देखें।

धीरे-धीरे अपने पैरों के बाकी हिस्सों पर अपना ध्यान ले जाएँ, किसी भी संवेदना या भावना पर ध्यान दें। अपने पैरों, अपनी जांघों, कूल्हों, पीठ के निचले हिस्से, पेट, छाती, बाहों, हाथों, गर्दन और अंत में अपने सिर पर अपना ध्यान ले जाना जारी रखें। प्रत्येक शरीर के अंग पर कुछ क्षण बिताएं, किसी भी संवेदना या भावना के प्रति जागरूक रहें। यदि आपको कोई तनाव या परेशानी महसूस होती है, तो बस इसे स्वीकार करें और इसे बदलने या ठीक करने की कोशिश किए बिना इसे जाने दें। यदि आपका मन भटकने लगे, तो धीरे से अपना ध्यान वर्तमान क्षण पर वापस लाएँ और शरीर को स्कैन करना जारी रखें।

जब आप अपने सिर के शीर्ष पर पहुंचें, तो कुछ गहरी साँस लें और अपने आप को विश्राम और जागरूकता की इस स्थिति में आराम करने दें।

Machine Translated by Google

तैयार होने पर, धीरे-धीरे अपनी आँखें खोलें और उठने से पहले कुछ और गहरी साँसें लें।

लोग अपने शेड्यूल और पसंद के हिसाब से कम से कम पाँच मिनट या ज़्यादा से ज़्यादा तीस मिनट तक बॉडी स्कैन मेडिटेशन कर सकते हैं। यह तनाव को कम करने, नींद की गुणवत्ता में सुधार करने और अपने दैनिक जीवन में माइंडफुलनेस विकसित करने का एक मददगार तरीका हो सकता है।

नियंत्रण के द्वंद्व का अभ्यास करने का दूसरा चरण है, खुद से लगातार यह पूछने की आदत विकसित करना कि क्या कोई दी गई स्थिति या परिस्थिति उनके नियंत्रण में है। इसमें अपने विचारों और प्रतिक्रियाओं के प्रति सचेत रहना और यह सवाल करना शामिल है कि क्या उनके पास मौजूदा स्थिति को बदलने की कोई शक्ति है।

उदाहरण के लिए, कल्पना करें कि कोई व्यक्ति काम पर जा रहा है और ट्रैफ़िक में फंस जाता है। वे देर होने के बारे में निराश और चिंतित महसूस कर सकते हैं, लेकिन नियंत्रण के द्वंद्व को लागू करके, वे खुद से पूछेंगे, "क्या ट्रैफ़िक मेरे नियंत्रण में है?" जवाब नहीं है, क्योंकि वे ट्रैफ़िक के प्रवाह को नियंत्रित नहीं कर सकते हैं। इसलिए, वे खुद को याद दिलाएंगे कि ट्रैफ़िक उनकी चिंता का विषय नहीं है और उन्हें उस पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए जिसे वे नियंत्रित कर सकते हैं, जैसे कि स्थिति के प्रति उनकी प्रतिक्रियाएँ या ट्रैफ़िक में फंसे समय का उपयोग कैसे करते हैं, जैसे कि ऑडियोबुक सुनना या किसी मित्र को कॉल करना।

एक और उदाहरण एक छात्र का हो सकता है जिसे असाइनमेंट में खराब ग्रेड मिलता है। परेशान होने और परिणाम पर विचार करने के बजाय, वे खुद से पूछकर नियंत्रण के द्वंद्व को लागू कर सकते हैं कि क्या ग्रेड उनके पूर्ण नियंत्रण में है। इसका उत्तर नहीं है, क्योंकि ग्रेड पहले ही दिया जा चुका है और इसे बदला नहीं जा सकता। इसलिए, छात्र उस पर ध्यान केंद्रित करना चुन सकता है जिसे वे नियंत्रित कर सकते हैं, जैसे कि अगले असाइनमेंट के लिए कड़ी मेहनत करना या अपने शिक्षक से सुधार करने के तरीके पर प्रतिक्रिया मांगना।

यहां एक और उदाहरण दिया गया है कि कैसे एक व्यक्ति लगातार खुद से यह पूछने की आदत को लागू कर सकता है कि क्या कोई स्थिति या परिस्थिति उसके नियंत्रण में है: टिम एक सॉफ्टवेयर कंपनी में प्रबंधक है, और वह एक परियोजना पर काम कर रहा है जो तकनीकी कठिनाइयों के कारण विलंबित हो गई है।

Machine Translated by Google

जॉन इस स्थिति से निराश और तनावग्रस्त महसूस कर रहा है, क्योंकि देरी के कारण परियोजना की समयसीमा खतरे में पड़ गई है।

आदत को लागू करने के लिए, टिम रुककर खुद से पूछ सकता है, "इस स्थिति के कौन से पहलू मेरे नियंत्रण में हैं?" वह पहचान सकता है कि वह अपनी टीम और हितधारकों को देरी के बारे में बता सकता है, महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता दे सकता है और वैकल्पिक समाधान तलाश सकता है। इसके बाद, वह खुद से पूछ सकता है, "इस स्थिति के कौन से पहलू मेरे नियंत्रण में नहीं हैं?" वह पहचान सकता है कि वह देरी का कारण बनने वाली तकनीकी समस्याओं या इस तथ्य को नियंत्रित नहीं कर सकता कि परियोजना की समयसीमा जोखिम में है।

इस चरण-दर-चरण दृष्टिकोण को अपनाकर, टिम बेहतर ढंग से समझ सकता है कि वह स्थिति को संबोधित करने के लिए क्या कदम उठा सकता है और उसे किन कदमों को छोड़ देना चाहिए। फिर वह अपनी ऊर्जा उन चीज़ों पर केंद्रित कर सकता है जिन्हें वह नियंत्रित कर सकता है, जिससे उसे अधिक सशक्त और उत्पादक महसूस करने में मदद मिल सकती है। इस तरह, लगातार खुद से यह पूछने की आदत कि क्या कोई दी गई स्थिति या परिस्थिति उनके नियंत्रण में है, तनाव को प्रबंधित करने और चुनौतीपूर्ण स्थितियों से निपटने की क्षमता में सुधार करने के लिए एक व्यावहारिक और कार्रवाई योग्य उपकरण हो सकता है।

नियंत्रण के द्वंद्व का अभ्यास करने और उसे लागू करने का चरण 3 सदियों पुराने सवाल का जवाब देने की कोशिश करता है "क्या यह मेरे नियंत्रण में है?" अगर किसी का जवाब "आंशिक रूप से" है, तो एपिक्टेटस व्यक्तियों को सलाह देता है कि वे स्थिति का सबसे अच्छा उपयोग करें और बाकी को ईश्वर पर छोड़ दें। इसका मतलब यह है कि व्यक्तियों को अपनी क्षमता के अनुसार जो कुछ वे नियंत्रित और प्रभावित कर सकते हैं, उसकी जिम्मेदारी लेनी चाहिए, लेकिन यह भी समझना और स्वीकार करना चाहिए कि किसी स्थिति के कुछ पहलू उनके नियंत्रण से परे हैं।

उदाहरण के लिए, कल्पना करें कि कोई व्यक्ति नौकरी के लिए साक्षात्कार की तैयारी कर रहा है।
वे साक्षात्कार में जाने से पहले अपनी तैयारी, पहनावे और रवैये को नियंत्रित कर सकते हैं। हालाँकि, वे साक्षात्कारकर्ता की प्राथमिकताओं और पूर्वाग्रहों या साक्षात्कार के परिणाम को नियंत्रित नहीं कर सकते। इसे पहचानकर, व्यक्ति साक्षात्कार के दौरान अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने पर ध्यान केंद्रित कर सकता है, साथ ही यह भी स्वीकार कर सकता है कि अंतिम निर्णय उनके हाथ में नहीं है।

इस तरह, आंशिक नियंत्रण ईश्वर पर छोड़ देने का अभ्यास लोगों को उन स्थितियों पर अनावश्यक तनाव और चिंता से बचने में मदद कर सकता है, जिनका वे सामना कर रहे हैं।

Machine Translated by Google

वे जो नियंत्रित नहीं कर सकते हैं, उस पर ध्यान केंद्रित करके और जो वे नहीं कर सकते हैं उसे स्वीकार करके, व्यक्ति चुनौतियों और प्रतिकूलताओं का सामना करते हुए भी शांति और समभाव की भावना के साथ जीवन जी सकते हैं।

जीवन अप्रत्याशित है, और कभी-कभी चीजें योजना के अनुसार नहीं होती हैं। जब ऐसी परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है जो किसी के नियंत्रण से बाहर लग सकती हैं, तो यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि सब कुछ पूरी तरह से किसी के नियंत्रण में नहीं है। हालाँकि, इसका मतलब यह नहीं है कि लोगों को बस बैठकर जीवन को घटित होते देखना चाहिए। इसके बजाय, उन्हें हर स्थिति का अधिकतम लाभ उठाने का प्रयास करना चाहिए, भले ही वे इसका केवल एक हिस्सा ही नियंत्रित कर सकें। उदाहरण के लिए, कल्पना करें कि कोई व्यक्ति दोस्तों के साथ आउटडोर पिकनिक की योजना बना रहा है, लेकिन मौसम उतना अच्छा नहीं लग रहा है।

हालांकि वे मौसम को नियंत्रित करने में सक्षम नहीं हो सकते हैं, फिर भी वे कुछ मजेदार गतिविधियाँ ला सकते हैं जिनके लिए सही मौसम की आवश्यकता नहीं होती है, जैसे बोर्ड गेम या कार्ड गेम। अंततः, जो कुछ उनके नियंत्रण में है, उसका सर्वोत्तम उपयोग करके, वे बाकी को भाग्य पर छोड़ देते हैं और भरोसा करते हैं कि चीजें ठीक हो जाएंगी।

यहाँ एक और उदाहरण दिया गया है कि कैसे कोई व्यक्ति किसी स्थिति को आंशिक रूप से नियंत्रित करने और बाकी को भाग्य पर छोड़ने की अवधारणा को लागू कर सकता है: सामंथा एक स्वतंत्र लेखिका है जिसे एक हाई-प्रोफाइल प्रोजेक्ट के लिए प्रस्ताव प्रस्तुत करने के लिए कहा गया है। वह जानती है कि यह प्रोजेक्ट संभावित रूप से कई और अवसरों की ओर ले जा सकता है, और वह क्लाइंट को प्रभावित करने के लिए उत्सुक है।
वह परियोजना पर शोध करने और एक मजबूत प्रस्ताव तैयार करने में बहुत समय लगाती है।

हालाँकि, जब सामंथा अपना प्रस्ताव प्रस्तुत करती है, तो उसे पता चलता है कि उसी प्रोजेक्ट के लिए कई अन्य उच्च योग्य लेखक प्रतिस्पर्धा कर रहे हैं। इस बिंदु पर, सामंथा को एहसास होता है कि स्थिति केवल आंशिक रूप से उसके नियंत्रण में है। जबकि वह अपने प्रस्ताव की गुणवत्ता को नियंत्रित कर सकती है, वह क्लाइंट के निर्णयों या अन्य लेखकों के कार्यों को नियंत्रित नहीं कर सकती है।

स्थिति का सबसे अच्छा लाभ उठाने के लिए, सामंथा उन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करती है जिन्हें वह नियंत्रित कर सकती है। वह क्लाइंट को एक फ़ॉलो-अप ईमेल भेजती है, उन्हें अवसर के लिए धन्यवाद देती है और उनके किसी भी अतिरिक्त प्रश्न का उत्तर देने की पेशकश करती है

Machine Translated by Google

वह अन्य संभावित ग्राहकों तक पहुँचने और अन्य लेखन परियोजनाओं पर काम करने में भी समय बिताती है।

सामंथा समझती है कि उसके नियंत्रण से बाहर के कुछ कारक हैं जो परियोजना के परिणाम को प्रभावित कर सकते हैं। हालाँकि, वह जो नियंत्रित कर सकती है उस पर ध्यान केंद्रित करके, वह स्थिति के बारे में अधिक सशक्त और कम चिंतित महसूस करती है। उसे भरोसा है कि अगर यह परियोजना पूरी होनी है, तो यह पूरी होगी, और अगर नहीं, तो भविष्य में अन्य अवसर होंगे।

इस तरह, सामंथा किसी स्थिति को आंशिक रूप से नियंत्रित करने और बाकी को ईश्वर पर छोड़ देने की अवधारणा को अपने स्वतंत्र लेखन करियर में लागू करने में सक्षम है। वह जो नियंत्रित कर सकती है उस पर ध्यान केंद्रित करके और जो वह नहीं कर सकती उसे स्वीकार करके, वह अनिश्चित या चुनौतीपूर्ण स्थितियों में भी अधिक लचीलेपन और शांति की भावना के साथ अपने काम को करने में सक्षम है।

नियंत्रण ध्यान का दो मिनट का द्वंद्व

कल्पना कीजिए कि एक छात्र किसी कठिन कोर्स में अपने ग्रेड को लेकर संघर्ष कर रहा है। उन्हें लगता है कि वे पढ़ाई और तैयारी के लिए हर संभव कोशिश कर रहे हैं, लेकिन उन्हें अपनी परीक्षाओं में लगातार निराशाजनक परिणाम मिल रहे हैं।

नियंत्रण ध्यान के दो मिनट के द्विभाजन का उपयोग करने के लिए, छात्र को कागज़ का एक टुकड़ा और एक कलम मिलेगा। फिर वे कागज़ पर एक बड़ा वृत्त और उसके भीतर एक छोटा वृत्त बनाएंगे। छोटे वृत्त में, वे उन चीज़ों को लिखेंगे जो उनके ग्रेड के मामले में उनके नियंत्रण में हैं।

उदाहरण के लिए, वे कुछ इस तरह लिख सकते हैं:

- वे प्रतिदिन पढ़ाई में कितना समय बिताते थे। • वे कैसे पढ़ते थे (नोट्स लेना, पाठ्यपुस्तक पढ़ना, किताबें देखना) वीडियो, आदि)
- क्या उन्होंने कक्षा में प्रश्न पूछे या मदद के लिए अपने प्रोफेसर से संपर्क किया।

Machine Translated by Google

- उन्होंने प्रत्येक परीक्षा को कैसे लिया (शांत रहना, प्रत्येक प्रश्न को पढ़ना)

  (ध्यान से प्रश्न पूछना, अपने काम की दोबारा जांच करना आदि)

बड़े घेरे में वे उन चीज़ों को लिख सकते थे जो उनके नियंत्रण से बाहर थीं। उदाहरण के लिए, वे लिख सकते थे:

- पाठ्यक्रम सामग्री कितनी कठिन है।
- परीक्षाएँ किस प्रकार संरचित और वर्गीकृत की जाती हैं। • प्रत्येक परीक्षा को पूरा

  करने के लिए उन्हें कितना समय मिलता है। • क्या कक्षा में अन्य छात्र अच्छा प्रदर्शन कर रहे हैं।

ये सभी ऐसी चीजें हैं जिन पर वे नियंत्रण नहीं कर सकते, चाहे वे कितनी भी कोशिश कर लें।
हो सकता है कि उन्होंने अपने संघर्षों में योगदान दिया हो, लेकिन उन्हें बदलने के लिए वे कुछ नहीं कर सकते थे। अब जब उनके पास ये दो घेरे हैं, तो वे यह देखना शुरू कर सकते हैं कि वे अपनी स्थिति को सुधारने के लिए अपने पास मौजूद चीज़ों का लाभ कैसे उठा सकते हैं।

वे अपनी ऊर्जा और ध्यान उन चीज़ों पर केंद्रित कर सकते हैं जो उनके नियंत्रण में हैं, जैसे कि अधिक प्रभावी ढंग से अध्ययन करना या अपने प्रोफेसर से मदद लेना। वे उन चीज़ों को छोड़ सकते हैं जो उनके नियंत्रण से बाहर हैं, जैसे कि पाठ्यक्रम की सामग्री कितनी कठिन है या अन्य छात्र कैसा प्रदर्शन कर रहे हैं।

इससे छात्रों को अपने संघर्षों का सामना करने में अधिक सशक्त और कम असहाय महसूस करने में मदद मिलेगी। वे जहाँ संभव हो वहाँ कार्रवाई कर सकते हैं और उन चीजों को स्वीकार कर सकते हैं जिन्हें वे बदल नहीं सकते। वे जो नियंत्रित कर सकते हैं उस पर ध्यान केंद्रित करके, वे अपनी सफलता की संभावनाओं को बढ़ा सकते हैं और अपनी क्षमताओं में अधिक आत्मविश्वास महसूस कर सकते हैं।

गैर-निर्णयात्मक सोच गैर-निर्णयात्मक सोच किसी व्यक्ति के विचारों को बिना

किसी लेबल या राय के देखे और पहचाने जाने की क्रिया है। यह मानसिक स्थिति जाने देने में महत्वपूर्ण है क्योंकि यह लोगों को अपने अनुभवों को निष्पक्ष और बिना किसी पूर्वाग्रह के देखने की अनुमति देती है। बिना किसी पूर्वाग्रह के

Machine Translated by Google

सोचते समय, वे नकारात्मक विचारों या भावनाओं को अपने अंदर दबाए रखते हैं, जिससे अनावश्यक तनाव और चिंता पैदा होती है।

गैर-निर्णयात्मक सोच लोगों को बिना किसी शर्म या अपराधबोध के अपने विचारों और भावनाओं को स्वीकार करने में सक्षम बनाती है, जिससे वे आगे बढ़ सकते हैं और किसी भी नकारात्मक या सीमित विश्वास को छोड़ सकते हैं। गैर-निर्णयात्मक मानसिकता विकसित करके, वे खुद और अपने आस-पास की दुनिया के बारे में गहरी समझ हासिल कर सकते हैं, जो अंततः उन्हें अधिक शांतिपूर्ण और पूर्ण जीवन की ओर ले जाता है।

बिना किसी निर्णय के सोचना, जाने देने का एक अनिवार्य घटक है। इसमें किसी के विचारों और भावनाओं को अच्छे या बुरे के रूप में लेबल किए बिना उनका निरीक्षण करने और उन्हें स्वीकार करने की क्षमता शामिल है। कई बार, निर्णयात्मक विचार लोगों को नकारात्मक भावनाओं के चक्र में फंसाए रख सकते हैं और उन्हें आगे बढ़ने से रोक सकते हैं। उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि किसी व्यक्ति ने अपनी नौकरी में कोई गलती की है, और उसके बॉस ने उसके काम की आलोचना की है। खुद को यह कहकर आंकने के बजाय कि वे असफल हैं या वे अक्षम हैं, वे अपने विचारों और भावनाओं को दया और समझ के साथ देखने की कोशिश कर सकते हैं। ऐसा करने से उन्हें स्थिति को अधिक निष्पक्ष रूप से देखने और नकारात्मक भावनाओं से आगे बढ़ने में मदद मिल सकती है, जो उनकी प्रगति में बाधा डाल सकती हैं। संक्षेप में, बिना किसी निर्णय के सोचना लोगों को खुद और दूसरों के प्रति अधिक दयालु और स्वीकार करने वाला रवैया अपनाने में मदद करता है, जो जाने देने की प्रक्रिया में महत्वपूर्ण है।

अपने माइंडफुलनेस प्रशिक्षण के हिस्से के रूप में, द्वंद्वात्मक व्यवहार चिकित्सा (DBT) कौशल समूहों में भाग लेने वाले व्यक्तियों को सिखाया जाता है कि बिना निर्णय लिए कैसे सोचना है। माइंडफुलनेस का अभ्यास व्यक्तियों को अपने स्वयं के कार्यों को देखने और उनका वर्णन करने में मदद करता है, जो विशेष रूप से एक नया व्यवहार सीखने, किसी समस्या को संबोधित करने, या परिवर्तन की आवश्यकता को पहचानने और अतीत को भूल जाने के दौरान महत्वपूर्ण है। यह अभ्यास व्यक्तियों को पूर्वाग्रहों या पूर्वाग्रहों से दबे बिना अपने जीवन में अधिक पूरी तरह से संलग्न होने में मदद करता है। अंतिम लक्ष्य एक गैर-निर्णयात्मक रुख विकसित करना है, जिसका अर्थ है कि व्यक्ति चीजों को वैसे ही पहचानना और स्वीकार करना सीखते हैं जैसे वे हैं, उन्हें अच्छा या बुरा कहे बिना। संक्षेप में, व्यक्तिपरक निर्णय या राय लागू करने के बजाय तथ्यों को समझने और स्वीकार करने पर ध्यान केंद्रित किया जाता है।

Machine Translated by Google

माइंडफुलनेस का अभ्यास करने और गैर-निर्णयात्मक रुख विकसित करने से, व्यक्ति अधिक भावनात्मक स्थिरता और लचीलेपन का अनुभव कर सकते हैं, जो उन्हें तनाव को बेहतर ढंग से प्रबंधित करने, अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने और दूसरों के साथ अपने संबंधों को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है (होगे एट अल., 2013)।
इसके अतिरिक्त, वर्तमान क्षण की गहरी समझ और स्वीकृति विकसित करके, व्यक्ति अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन करने और अपने व्यक्तिगत लक्ष्यों की दिशा में काम करने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित हो सकते हैं (चैम्बर्स एट अल., 2008)।

निर्णय की अवधारणा का उपयोग अक्सर किसी की पसंद या राय व्यक्त करने के लिए किया जाता है, लेकिन यह लोगों के आस-पास के माहौल की एक त्वरित और कभी-कभी गलत व्याख्या भी हो सकती है जो उनके विचारों और व्यवहारों को प्रभावित करती है। लोगों के निर्णय उनके अपने अनुभवों पर आधारित होते हैं और जरूरी नहीं कि वे वस्तुनिष्ठ तथ्य हों।

उदाहरण के लिए, जब लोग कहते हैं कि उन्हें कोई कपड़ा सुंदर या सुन्दर लगता है, तो वे उसके प्रति अपनी व्यक्तिगत पसंद व्यक्त कर रहे होते हैं।
इसके विपरीत, अगर वे कहते हैं कि कोई चीज़ बदसूरत है, तो वे संकेत दे रहे हैं कि उन्हें वह पसंद नहीं है। हालाँकि, समस्या तब पैदा होती है जब लोग भूल जाते हैं कि उनकी राय और प्राथमिकताएँ व्यक्तिपरक हैं और ज़रूरी नहीं कि वे वास्तविकता को प्रतिबिंबित करें।

निर्णय लेना जीवन का एक स्वाभाविक हिस्सा है, लेकिन भावनात्मक प्रतिक्रिया को कम करने के लिए अपने स्वयं के निर्णयात्मक विचारों के प्रति जागरूक होना और बिना निर्णय के सोचना सीखना महत्वपूर्ण है। अपने विचारों के प्रति अधिक सजग होकर और जल्दबाजी में निर्णय लेने से बचकर, लोग अपने आस-पास की दुनिया के बारे में अधिक वस्तुनिष्ठ और संतुलित दृष्टिकोण विकसित कर सकते हैं। इससे भावनात्मक विनियमन में वृद्धि हो सकती है, आत्म-जागरूकता बढ़ सकती है और दूसरों के साथ अधिक संतोषजनक संबंध बन सकते हैं।

निष्पक्ष रुख अपनाने के अभ्यास

निर्णय को गैर- निर्णय में बदलने की प्रक्रिया
में नकारात्मक निर्णयों को गैर-निर्णयात्मक रूप में फिर से लिखना शामिल है, जिससे अधिक वस्तुनिष्ठ और संतुलित परिप्रेक्ष्य प्राप्त होता है।

Machine Translated by Google

अपनी राय या पसंद को व्यक्त करने के लिए, व्यक्ति स्थिति का तथ्यात्मक वर्णन करने के साथ-साथ उसके बारे में अपनी भावनाओं और विचारों का भी वर्णन करना चाहते हैं।

उदाहरण के लिए, यह कहने के बजाय कि "मुझे विमान में रोते हुए इस बच्चे से नफरत है। हर किसी को माता-पिता बनने की ज़रूरत नहीं है!" एक अधिक विचारशील रूप यह होगा कि "मैंने अपने पीछे की सीट पर एक बच्चे को जोर से रोते हुए सुना। मुझे उसके माता-पिता पर गुस्सा आ रहा है और मुझे लगता है कि उन्हें बेहतर काम करने की ज़रूरत है। लेकिन शायद यह उनके नियंत्रण में नहीं है?
शिशुओं का अपना दिमाग होता है, और वे केवल कुछ ही कर सकते हैं।
लेकिन मुझे यह स्वीकार करना होगा कि मैं चिढ़ और क्रोधित महसूस कर रहा हूं।" इस तरह से अपने निर्णय को पुनः परिभाषित करके, लोग दूसरों पर दोष या नकारात्मकता थोपे बिना अपनी भावनाओं को स्वीकार कर सकते हैं।

इसी तरह, यह कहने के बजाय कि "मेरा बॉयफ्रेंड बहुत स्वार्थी है। मैं उससे नफरत करती हूँ! क्या बेवकूफ है! वह केवल अपने बारे में सोचता है! वह हमेशा हमारी बनाई योजनाओं को भूल जाता है," एक अधिक विचारशील रूप यह होगा कि "मेरा बॉयफ्रेंड आज हमारी बनाई योजना को भूल गया। हालाँकि, वह हमेशा ऐसा नहीं करता। मुझे गुस्सा आ रहा है और मुझे उससे बहस करनी है। मुझे लगता है कि वह केवल अपने बारे में सोचता है (लेकिन यह सच नहीं है)।" इस उदाहरण में, व्यक्ति अपने विचारों में वास्तविकता की जाँच जोड़ता है, यह पहचानते हुए कि उसका प्रारंभिक निर्णय पूरी तरह से सटीक नहीं हो सकता है।

इस अभ्यास का अभ्यास करके, लोग अपने निर्णयों को पहचानना और उन्हें फिर से तैयार करना सीख सकते हैं, जिससे वे स्थितियों को अधिक वस्तुनिष्ठ और दयालु तरीके से देख सकते हैं। उदाहरण के लिए, यह कहने के बजाय कि "मेरे सामने वाला बेवकूफ ड्राइवर स्पष्ट रूप से गाड़ी चलाना नहीं जानता है! वह कौन है जो मुझे काट रहा है!" लोग कह सकते हैं "मेरे सामने वाला व्यक्ति बहुत तेज़ गाड़ी चला रहा है और मेरी लेन में से निकल गया है। मैं असुरक्षित महसूस करता हूँ। यह पूरी स्थिति मुझे क्रोधित महसूस कराती है।" स्थिति का तथ्यात्मक रूप से वर्णन करके और दूसरों पर दोष या निर्णय दिए बिना अपनी भावनाओं को स्वीकार करके, व्यक्ति अपने दैनिक जीवन में अधिक सहानुभूति और समझ विकसित कर सकते हैं। इस अवधारणा को पुष्ट करने में मदद करने के लिए यहाँ एक और उदाहरण दिया गया है:

एक बार की बात है, एक आशावादी युवती रहती थी जिसे खुद को कठोरता से आंकने की आदत थी। वह कई मायनों में बहुत प्रतिभाशाली थी, फिर भी वह अक्सर अपनी सफलताओं का जश्न मनाने के बजाय खुद को नीचा दिखाती थी। वह वाक्यों की शुरुआत "मुझे बेहतर करना चाहिए था" या "यह अच्छा है" से करती थी।

Machine Translated by Google

"यह सब मेरी गलती है," बिना यह सोचे कि किसी भी स्थिति के लिए कौन सी परिस्थितियां या अन्य कारक जिम्मेदार हो सकते हैं।

एक दिन, इस युवती ने फैसला किया कि अब बहुत हो चुका है - अब बदलाव का समय आ गया है! वह जानती थी कि अगर वह अपनी आत्म-आलोचना करने वाली आदतों से मुक्त होना चाहती है, तो उसे अपनी नकारात्मक आत्म-बातचीत को कुछ ज़्यादा यथार्थवादी और सकारात्मक रूप में बदलना होगा।

युवती ने इस बात पर ध्यान देना शुरू किया कि इन नकारात्मक विचारों को किसने ट्रिगर किया - आमतौर पर जब चीजें योजना के अनुसार नहीं चल रही थीं या जब किसी और ने उसके बारे में कुछ दुखदायी कहा था। फिर, उन शब्दों को अपने विचारों पर हावी होने देने और उन्हें नीचे की ओर जाने देने के बजाय, उसने एक कदम पीछे हटने और प्रत्येक स्थिति को निष्पक्ष रूप से देखने का प्रयास किया, यह आकलन करते हुए कि क्या गलत हुआ (यदि कुछ हुआ), लेकिन बड़ी तस्वीर को भी देखा। इससे सब कुछ परिप्रेक्ष्य में रखने में मदद मिली ताकि गलतियों को स्वीकार किए जाने के बावजूद वे अब इतनी बड़ी विफलताओं की तरह नहीं लगतीं क्योंकि उन्हें अब तक जो कुछ भी हुआ था, उसके प्रकाश में देखा गया था।

इसके बाद उसने खुद से बात करने का तरीका बदला: कठोर निर्णयों की जगह "मैं इस अनुभव से सीख सकती हूँ" या "मैं अपना सर्वश्रेष्ठ कर रही हूँ" जैसे दयालु कथनों को अपनाया, जिससे न केवल उसका आत्मविश्वास बढ़ा, बल्कि भविष्य में फिर से विपरीत परिस्थितियों का सामना करने पर लचीलापन भी बढ़ा। सबसे महत्वपूर्ण बात, लेकिन? इसने युवती को इस बात पर गर्व महसूस करने की अनुमति दी कि उसने सब कुछ दिया, चाहे चीजें ठीक हों या नहीं - एक इंसान के रूप में अपनी योग्यता के सत्यापन के लिए केवल सफलता के पीछे लगातार प्रयास करने के बजाय अपने भीतर सच्ची संतुष्टि को महसूस करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कारक।

इस कहानी के पीछे की सीख सरल है: निर्णय किसी व्यक्ति के लिए तब तक कोई उत्पादक कार्य नहीं करता जब तक कि वह इसका बुद्धिमानी से उपयोग न करे, तो क्यों न हम अपने नकारात्मक आत्म-चर्चा को अधिक यथार्थवादी और सकारात्मक रूप में बदलकर अपने निर्णय को गैर-निर्णय में बदलना सीखें? आखिरकार, जीवन दूसरी तरफ बहुत उज्जवल है!

दोहराए गए निर्णय

Machine Translated by Google

बार-बार दोहराए जाने वाले निर्णय वे निर्णय होते हैं जो लोग लगातार अपने बारे में, दूसरों के बारे में या परिस्थितियों के बारे में बनाते रहते हैं। ये निर्णय नकारात्मक हो सकते हैं और नकारात्मक भावनाएँ और व्यवहार पैदा कर सकते हैं। बार-बार दोहराए जाने वाले निर्णयों को संबोधित करने के अभ्यास में तीन चरण शामिल हैं: निर्णय का वस्तुनिष्ठ रूप से वर्णन करना, यह पहचानना कि निर्णय हमें कैसा महसूस कराता है, और कल्पना करना कि इस निर्णय के बिना जीवन कैसा होगा।

पहला कदम निर्णय को निष्पक्ष रूप से वर्णित करना है, बिना किसी नकारात्मक या निर्णयात्मक भाषा के। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति धूम्रपान छोड़ने में सक्षम न होने के लिए लगातार खुद को आंकता है, तो वह लिख सकता है: "मैं पिछले दो सालों से धूम्रपान कर रहा हूँ, और मैं आमतौर पर खुद को आपत्तिजनक शब्दों से लेबल करता हूँ क्योंकि मैं अभी तक इसे छोड़ने में कामयाब नहीं हुआ हूँ। मुझे यह बुरी आदत है, और मैं जानता हूँ कि यह मेरे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।" स्थिति का तथ्यात्मक रूप से वर्णन करके, व्यक्ति स्थिति की स्पष्ट समझ प्राप्त कर सकते हैं और अपने द्वारा किए गए नकारात्मक निर्णयों को पहचानना शुरू कर सकते हैं।

दूसरा चरण यह पहचानना है कि निर्णय से उन्हें कैसा महसूस होता है।
नकारात्मक निर्णय अक्सर नकारात्मक भावनाएँ पैदा करते हैं, जो नकारात्मक व्यवहार को मजबूत कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, धूम्रपान छोड़ने में सक्षम न होने के लिए खुद को आंकने के बाद, व्यक्ति खुद से घृणा और उदास महसूस कर सकता है, जिससे धूम्रपान बढ़ सकता है और खुद के बारे में नकारात्मक धारणाएँ और मजबूत हो सकती हैं। इन भावनाओं को पहचानकर, लोग अपने निर्णयों के नकारात्मक प्रभाव को पहचानना शुरू कर सकते हैं और उन्हें संबोधित करना शुरू कर सकते हैं।

तीसरा चरण यह कल्पना करना है कि इस निर्णय के बिना जीवन कैसा होगा। इस चरण में यह विचार करना शामिल है कि अगर वे यह निर्णय न लें तो चीजें कितनी अलग हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, अगर कोई व्यक्ति अपनी धूम्रपान की आदत के लिए खुद को आंकने की कल्पना न कर सके, तो वह अधिक सहज महसूस कर सकता है और धूम्रपान छोड़ने के लिए नए तरीकों को आजमाने के लिए अधिक प्रेरित हो सकता है। एक अलग वास्तविकता की कल्पना करके, व्यक्ति नई संभावनाओं और संभावित समाधानों को देखना शुरू कर सकता है। उदाहरण के लिए:

नकारात्मक निर्णय: "मैं हमेशा अव्यवस्थित और गन्दा रहता हूँ। मैं कभी भी अपने स्थान को साफ और सुव्यवस्थित नहीं रख पाऊँगा।"

Machine Translated by Google

चरण 1: निर्णय का वर्णन करें "मैं अक्सर खुद को
अव्यवस्थित और गन्दा मानकर आंकता हूँ। मैं खुद को नकारात्मक रूप से लेबल करता हूँ और महसूस करता हूँ कि मैं कभी भी अपने स्थान को साफ और सुव्यवस्थित नहीं रख पाऊँगा।"

चरण 2: मैं इस निर्णय के बारे में कैसा महसूस करता हूँ "जब
भी मैं यह निर्णय लेता हूँ, तो मैं अभिभूत और निराश महसूस करता हूँ। मुझे यह भी लगता है कि मैं उतना अच्छा नहीं हूँ या जो मैं चाहता हूँ उसे प्राप्त करने में सक्षम नहीं हूँ। यह नकारात्मक आत्म-चर्चा मुझे और भी बुरा महसूस कराती है और कार्रवाई करने के लिए कम प्रेरित करती है।"

चरण 3: इस निर्णय के बिना जीवन कैसा होगा "अगर मैं इस निर्णय और नकारात्मक आत्म-
चर्चा को छोड़ सकता हूं, तो मैं अधिक सहज महसूस कर सकता हूं और बदलाव करने के लिए प्रेरित हो सकता हूं। मैं पूरी तरह से साफ और सुव्यवस्थित होने के विचार से अभिभूत होने के बजाय, अपने स्थान को व्यवस्थित करने की दिशा में छोटे कदम उठाने पर ध्यान केंद्रित कर सकता हूं। अपनी प्रगति को पहचानकर और छोटी जीत का जश्न मनाकर, मैं अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अधिक सकारात्मक और सक्षम महसूस कर सकता हूं।"

बार-बार दोहराए जाने वाले निर्णयों को संबोधित करने के अभ्यास को लागू करके, व्यक्ति अपनी नकारात्मक आत्म-बातचीत के बारे में अधिक जागरूक हो सकते हैं और अधिक सकारात्मक और दयालु मानसिकता विकसित करना सीख सकते हैं। निर्णय का वस्तुनिष्ठ रूप से वर्णन करके, यह पहचान कर कि यह किसी को कैसा महसूस कराता है, और इसके बिना एक अलग वास्तविकता की कल्पना करके, लोग अपनी नकारात्मक मान्यताओं और व्यवहारों को चुनौती देना शुरू कर सकते हैं और आत्म-स्वीकृति और आत्मविश्वास की अधिक भावना विकसित कर सकते हैं। यहाँ एक उदाहरण दिया गया है:

ऐलिस को जब से याद आया है, वह इसी तरह के निर्णय से जूझ रही थी। यह एक अदृश्य छाया की तरह हर जगह उसका पीछा करता था, और ऐसा लगता था कि यह एक गहरी असुरक्षा में निहित था - "मेरे पास गायक बनने के अपने सपने को पूरा करने के लिए कभी भी साहस या बहादुरी नहीं होगी।" हर बार जब वह कुछ नया करने की कोशिश करती या अपने आराम क्षेत्र से बाहर निकलती, तो यह निर्णय अपना भद्दा सिर उठाता और इस बारे में नकारात्मक विचार बुदबुदाना शुरू कर देता कि ऐलिस इतनी अच्छी या सक्षम नहीं है कि वह जो चाहती है वह कर सके।

बार-बार दोहराए गए निर्णयों का एलिस के दिल और दिमाग पर भारी असर पड़ा।
वह उनसे निराश और हतोत्साहित महसूस करती थी, और सोचती थी कि वे बार-बार क्यों सामने आते रहते हैं, जबकि वह तो बिना किसी डर या आत्म-संदेह के अपना जीवन जीना चाहती थी।

Machine Translated by Google

एक दिन, नकारात्मकता के इस दुष्चक्र से बाहर निकलने का रास्ता खोजने की कोशिश करते हुए, ऐलिस रुकी और उसने खुद से पूछा "क्या होगा अगर मुझमें ये निर्णय न हों?

क्या होगा यदि मैं वास्तव में खुद को उनसे मुक्त कर दूं और आलोचना की चिंता किए बिना चीजों को आजमाऊं?" इस विचार ने उसे तुरंत हल्का महसूस कराया - अचानक आशा जगी कि शायद वह उन बेड़ियों से मुक्त हो सकती है जो इतने लंबे समय से उस पर भारी पड़ रही थीं!

ऐलिस ने वहीं तय कर लिया कि अब से, जब भी उसके मन में नकारात्मक विचार आएंगे, तो उन्हें सुनने के बजाय, वह गहरी साँस लेगी और अपने आगे की सकारात्मक संभावनाओं पर ध्यान केंद्रित करेगी। वह सोचेगी कि बिना निर्णय के जीवन कैसा दिख सकता है - साहस, संभावना और खुशी से भरा हुआ!

स्वतंत्रता की इस नई भावना ने ऐलिस को ताकत दी; अब वे नकारात्मक निर्णय उसे परिभाषित नहीं करते थे कि वह कौन थी या वह क्या हासिल कर सकती थी - इसके बजाय वे पहले से कहीं अधिक आत्मविश्वासी बनने की यात्रा का एक और हिस्सा बन गए! बार-बार होने वाले निर्णयों को संबोधित करके और यह पहचान कर कि वे उसे कैसा महसूस कराते हैं, और उनके बिना एक अलग वास्तविकता की कल्पना करके, वह अपने निर्णयों और अपनी भावनाओं और व्यवहारों पर उनके प्रभाव के बारे में अधिक जागरूक हो गई, जिसने उसे अधिक सकारात्मक और दयालु मानसिकता विकसित करने में मदद की।

स्वयं से दूरी बनाए रखना

मनोवैज्ञानिक दूरी, या जिसे आमतौर पर आत्म-दूरी के रूप में जाना जाता है, पीछे हटने और खुद और मजबूत भावनाओं या संघर्ष के स्रोत के बीच दूरी बनाने की क्षमता को संदर्भित करता है। इसमें किसी स्थिति पर अधिक वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोण अपनाना और भावनाओं या आवेगों के तुरंत हावी होने के बजाय अपने कार्य के तरीके पर विचार करना शामिल है। मनोवैज्ञानिक दूरी में संलग्न होने की क्षमता एक महत्वपूर्ण कौशल है जो व्यक्तियों को अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने, अतीत को भूलने, निर्णय लेने में सुधार करने और मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव के नकारात्मक प्रभाव को कम करने में मदद कर सकता है।

Machine Translated by Google

मनोवैज्ञानिक दूरी बनाने का एक तरीका यह है कि इससे व्यक्ति को किसी स्थिति पर स्पष्ट दृष्टिकोण प्राप्त करने में मदद मिल सकती है (कोनिग एट अल., 2017)।
अपने और संघर्ष के स्रोत के बीच दूरी बनाकर, व्यक्ति स्थिति पर अधिक वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोण से विचार कर सकता है और संघर्ष में योगदान देने वाले कारकों की अधिक व्यापक समझ प्राप्त कर सकता है। यह बढ़ी हुई समझ प्रभावी समस्या-समाधान, बातचीत और संघर्ष समाधान में सहायक हो सकती है।

समस्या-समाधान को सुविधाजनक बनाने के अलावा, मनोवैज्ञानिक दूरी रचनात्मकता को भी बढ़ावा दे सकती है। फ़ॉर्स्टर एट अल. (2004) ने पाया कि जिन लोगों को किसी समस्या के बारे में दीर्घकालिक, अमूर्त दृष्टिकोण से सोचने के लिए कहा गया था, उनमें रचनात्मक समाधान उत्पन्न करने की संभावना उन लोगों की तुलना में अधिक थी, जिन्हें समस्या के बारे में अल्पकालिक, ठोस दृष्टिकोण से सोचने के लिए कहा गया था। लेखकों का सुझाव है कि किसी समस्या के तत्काल संदर्भ से खुद को मानसिक रूप से दूर करने का कार्य अधिक अमूर्त और लचीली सोच की अनुमति देकर रचनात्मकता को बढ़ा सकता है।

किसी ठोस समस्या से एक कदम पीछे हटकर और उसे अधिक अमूर्त दृष्टिकोण से देखने पर, व्यक्ति ऐसे नवीन और अभिनव समाधानों की पहचान कर सकते हैं जो संकीर्ण दृष्टिकोण से स्पष्ट नहीं हो सकते हैं। यह उन स्थितियों में विशेष रूप से सहायक हो सकता है जहाँ व्यक्ति अटका हुआ या अभिभूत महसूस करता है, क्योंकि यह उन्हें समस्या को नए दृष्टिकोण से देखने और नए विचार उत्पन्न करने की अनुमति देता है।

मनोवैज्ञानिक दूरी का एक और लाभ यह है कि यह भावनाओं के विनियमन को बढ़ावा देने की क्षमता रखता है (क्रॉस, 2017)। अपने और मजबूत भावनाओं के स्रोत के बीच दूरी बनाकर, व्यक्ति अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को बेहतर ढंग से नियंत्रित कर सकते हैं और अधिक अनुकूली मुकाबला रणनीतियों में संलग्न हो सकते हैं।
यह उन परिस्थितियों में विशेष रूप से महत्वपूर्ण हो सकता है जहां व्यक्ति उच्च स्तर के तनाव या चिंता का सामना कर रहा हो, क्योंकि यह मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव के नकारात्मक प्रभाव को कम कर सकता है।

कुल मिलाकर, मनोवैज्ञानिक दूरी बनाए रखने की क्षमता एक महत्वपूर्ण कौशल है जो प्रभावी समस्या-समाधान की सुविधा प्रदान कर सकता है, रचनात्मकता को बढ़ावा दे सकता है और भावनात्मक विनियमन में सुधार कर सकता है। अपने और संघर्ष या मजबूत भावनाओं के स्रोत के बीच दूरी बनाकर, व्यक्ति स्थिति पर एक स्पष्ट दृष्टिकोण प्राप्त कर सकता है, दर्दनाक विचारों को छोड़ सकता है, और

Machine Translated by Google

अधिक विचारशील और प्रभावी निर्णय लें। जब स्वस्थ और उचित तरीके से उपयोग किया जाता है, तो मनोवैज्ञानिक दूरी स्वस्थ आत्म-दूरी को सुविधाजनक बना सकती है और नकारात्मक अनुभवों को दूर करने की क्षमता को बढ़ावा दे सकती है।

स्वस्थ आत्म-दूरी में अधिक आत्म-जागरूकता और अंतर्दृष्टि प्राप्त करने के लिए अपने स्वयं के विचारों, भावनाओं और व्यवहारों पर एक पर्यवेक्षक का दृष्टिकोण अपनाना शामिल है। अपने और अपने अनुभवों के बीच मनोवैज्ञानिक दूरी बनाकर, व्यक्ति अपनी आंतरिक प्रक्रियाओं पर अधिक वस्तुनिष्ठ और चिंतनशील दृष्टिकोण प्राप्त कर सकते हैं। यह अधिक आत्म-जागरूकता को बढ़ावा दे सकता है, व्यक्तियों को व्यवहार या विचार के पैटर्न की पहचान करने में मदद कर सकता है जो परेशानी का कारण बन सकते हैं, और व्यक्ति के अपने मूल्यों, लक्ष्यों और प्रेरणाओं में अंतर्दृष्टि को बढ़ावा दे सकते हैं।

मनोवैज्ञानिक दूरी नकारात्मक अनुभवों को दूर करने की क्षमता को भी बढ़ावा दे सकती है (क्रॉस, 2012)। अपने और संघर्ष या मजबूत भावनाओं के स्रोत के बीच दूरी बनाकर, व्यक्ति स्थिति पर अधिक चिंतनशील दृष्टिकोण प्राप्त कर सकते हैं और आगे बढ़ने के लिए रणनीतियों की पहचान कर सकते हैं। इसमें स्थिति को अधिक सकारात्मक प्रकाश में फिर से तैयार करना, स्थिति के उन पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करना शामिल हो सकता है जो किसी के नियंत्रण में हैं, या कठिन भावनाओं या अनुभवों से निपटने के लिए नई रणनीतियों की पहचान करना। इस तरह से नकारात्मक अनुभवों को दूर करके, व्यक्ति अधिक लचीलापन बढ़ा सकते हैं, मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव के प्रभाव को कम कर सकते हैं और जीवन के प्रति अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित कर सकते हैं। इस उदाहरण पर विचार करें:

कियारा बहुत परेशान और बेचैन महसूस कर रही है। वह हाल ही में बहुत सी परेशानियों से जूझ रही है, जिसमें काम का तनाव, पारिवारिक ड्रामा और वित्तीय संघर्ष शामिल हैं।
अपने जीवन में इतना सारा काम होने के कारण, उसे ऐसा लगता है कि वह अपने जीवन की पूरी तस्वीर नहीं देख पा रही है, या आगे क्या करना है, इस बारे में कोई तर्कसंगत निर्णय नहीं ले पा रही है।

तभी कियारा को मनोवैज्ञानिक दूरी के बारे में पता चलता है - एक ऐसा दृष्टिकोण जो उसे अपनी स्थिति से एक कदम पीछे हटने और यह स्पष्ट करने में मदद कर सकता है कि क्या करने की आवश्यकता है। याद रखें, मनोवैज्ञानिक दूरी का मतलब है भावनात्मक रूप से देखने के बजाय वस्तुनिष्ठ रूप से देखकर अपने और समस्या के बीच मानसिक दूरी बनाना।

Machine Translated by Google

इसलिए कियारा ने इसे आजमाने का फैसला किया। वह खुद को एक हवाई जहाज में अपनी समस्याओं से ऊपर उड़ते हुए कल्पना करती है - जीवन की बड़ी तस्वीर की तुलना में वे वास्तव में कितने महत्वहीन हैं, इस बारे में कुछ समझ पाने के लिए पर्याप्त परिप्रेक्ष्य के साथ। जब वह नीचे चल रही हर चीज़ को देखती है, तो अचानक चीज़ें अब उतनी गंभीर नहीं लगतीं; हालाँकि उसके सामने अभी भी कई चुनौतियाँ हैं, लेकिन अब उसे एहसास होता है कि ये सभी घटनाएँ भी अंततः समाप्त हो जाएँगी, जबकि अन्य नई चुनौतियाँ सामने आएंगी - ठीक वैसे ही जैसे हर दिन आसमान में बादल घूमते रहते हैं!

मनोवैज्ञानिक दूरी के ज़रिए यह नया नज़रिया हासिल करने से कियारा को अपनी ज़िंदगी की तमाम उथल-पुथल के बीच शांत रहने का मौक़ा मिलता है। एक बार वह यह स्पष्ट रूप से सोच पाती है कि इन सभी समस्याओं से एक-एक करके कैसे निपटा जाए, बिना उनके बढ़ते बोझ से परेशान हुए!

स्वयं से दूरी बनाए रखने की तकनीकें

खुद को दूर रखने की एक प्रभावी तकनीक है एक ब्रेक लेना और स्थिति से वास्तविक शारीरिक या अस्थायी दूरी बनाना। इसमें पंद्रह मिनट का छोटा ब्रेक लेना या अकेले रहने और स्थिति पर अधिक चिंतनशील दृष्टिकोण प्राप्त करने के लिए पूरी तरह से जगह छोड़ना शामिल हो सकता है। वर्तमान स्थिति से बाहर निकलकर और तत्काल तीव्रता को बाधित करके, व्यक्ति स्थिति को फिर से परिभाषित कर सकते हैं और अधिक परिप्रेक्ष्य प्राप्त कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि व्यक्ति किसी अन्य व्यक्ति के साथ भावनात्मक रूप से आवेशित बहस में लगे हुए हैं, तो ब्रेक लेना और दूरी बनाना उन्हें अपने विचारों, भावनाओं और व्यवहारों पर अधिक वस्तुनिष्ठ और चिंतनशील तरीके से चिंतन करने की अनुमति दे सकता है। यह अधिक आत्म-जागरूकता, अंतर्दृष्टि और सहानुभूति को बढ़ावा दे सकता है, और व्यक्तियों को अधिक रचनात्मक और अनुकूली तरीके से संघर्ष को हल करने के लिए रणनीतियों की पहचान करने में मदद कर सकता है।

आत्म-दूरी व्यक्तियों को संज्ञानात्मक पुनर्मूल्यांकन में संलग्न करेगी। इसमें किसी स्थिति को अधिक सकारात्मक या तटस्थ प्रकाश में पुनर्व्याख्या करना शामिल है, और यह उन स्थितियों में विशेष रूप से उपयोगी हो सकता है जहाँ व्यक्ति नकारात्मक भावनाओं या तनाव का अनुभव कर रहे हों। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति किसी कठिन चुनौती या असफलता का सामना कर रहा है, तो वे स्थिति को विफलता के बजाय विकास या सीखने के अवसर के रूप में पुनर्व्याख्या करने का प्रयास कर सकते हैं

Machine Translated by Google

या बाधा। इससे उन्हें स्थिति को अधिक सकारात्मक और रचनात्मक तरीके से फिर से समझने में मदद मिल सकती है और अधिक लचीलापन और कल्याण को बढ़ावा मिल सकता है।

मान लीजिए कि डैनी किसी प्रोजेक्ट को लेकर असहमति को लेकर अपने बॉस के साथ गरमागरम बहस कर रहा है। बहस लगातार तनावपूर्ण होती जा रही है, और डैनी और उसके बॉस दोनों ही अधिक से अधिक भावुक होते जा रहे हैं। इस स्थिति में, डैनी खुद को दूर रखने और स्थिति पर बेहतर नज़रिया हासिल करने के लिए ब्रेक लेने और शारीरिक दूरी बनाने की तकनीक का इस्तेमाल कर सकता है। वह बातचीत से खुद को अलग कर सकता है और कमरे से बाहर निकलकर या बाहर थोड़ी देर टहलने जाकर थोड़ा ब्रेक ले सकता है।

इस ब्रेक के दौरान, डैनी अपने विचारों, भावनाओं और व्यवहारों पर अधिक वस्तुनिष्ठ और चिंतनशील तरीके से विचार कर सकता था। वह अपने भावनात्मक ट्रिगर्स और प्रतिक्रियाओं के साथ-साथ अपने बॉस की प्रतिक्रियाओं को पहचानने की कोशिश कर सकता था। वह स्थिति की वैकल्पिक व्याख्याओं पर भी विचार कर सकता था और संघर्ष को अधिक सकारात्मक या रचनात्मक प्रकाश में फिर से परिभाषित करने का प्रयास कर सकता था।

खुद से दूरी बनाने का एक तरीका ऐसी भाषा का इस्तेमाल करना है जो तीसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण को दर्शाती हो, जैसे कि खुद को नाम से पुकारना या "मैं/मुझे/मेरा" के बजाय "वह/वह/वे" का इस्तेमाल करना। उदाहरण के लिए, "मुझे चिंता हो रही है" कहने के बजाय, डैनी कह सकता है कि डैनी को चिंता हो रही है।" भाषा में यह सरल बदलाव जॉन और उसकी भावनाओं के बीच मानसिक दूरी बनाने में मदद कर सकता है, जिससे वह उन पर अधिक वस्तुनिष्ठ रूप से विचार कर सकता है।

ब्रेक लेने और शारीरिक दूरी बनाने से डैनी अपनी भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने और अधिक अनुकूली मुकाबला रणनीतियों में संलग्न होने में सक्षम होगा। वह अधिक आत्म-जागरूकता और अंतर्दृष्टि को बढ़ावा देने में भी सक्षम होगा, और संघर्ष को अधिक रचनात्मक और अनुकूली तरीके से हल करने के लिए रणनीतियों की पहचान करेगा।

आइजनहावर मैट्रिक्स स्व-दूरी के लिए एक शक्तिशाली तकनीक है जिसका उपयोग अधिक परिप्रेक्ष्य प्राप्त करने और कार्यों को प्राथमिकता देने के लिए किया जा सकता है। इस तकनीक में कॉलम अर्जेंट और कम अर्जेंट और पंक्तियों महत्वपूर्ण और कम महत्वपूर्ण के साथ दो गुणा दो मैट्रिक्स बनाना शामिल है।
फिर कार्यों को उनकी तात्कालिकता और महत्व के स्तर के आधार पर इस मैट्रिक्स के भीतर किसी एक सेल को सौंपा जाता है। तात्कालिक-महत्वपूर्ण चतुर्थांश

Machine Translated by Google

इसमें ऐसे कार्य शामिल हैं जो अत्यावश्यक और महत्वपूर्ण दोनों हैं, जैसे कि कोई समय-सीमा जो तेज़ी से नज़दीक आ रही है। इन कार्यों पर तुरंत ध्यान देने की आवश्यकता है और इन्हें प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

कम जरूरी-महत्वपूर्ण चतुर्थांश में वे कार्य शामिल हैं जो महत्वपूर्ण हैं लेकिन जरूरी नहीं हैं, जैसे कि दीर्घकालिक परियोजनाएं या व्यक्तिगत विकास लक्ष्य। ये कार्य व्यक्तिगत विकास और विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं, लेकिन इन्हें लंबे समय तक योजनाबद्ध और पूरा किया जा सकता है। जरूरी-कम महत्वपूर्ण चतुर्थांश में वे कार्य शामिल हैं जो जरूरी हैं लेकिन महत्वपूर्ण नहीं हैं, जैसे कि अनावश्यक ईमेल का जवाब देना या अनावश्यक बैठकों में भाग लेना। अधिक महत्वपूर्ण कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए इन कार्यों को अक्सर सौंपा या स्थगित किया जा सकता है।

कम जरूरी-कम महत्वपूर्ण चतुर्थांश में वे कार्य शामिल हैं जो न तो जरूरी हैं और न ही महत्वपूर्ण, जैसे कि सोशल मीडिया ब्राउज़िंग या अन्य समय बर्बाद करने वाली गतिविधियाँ। अधिक महत्वपूर्ण कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए इन कार्यों को कम से कम किया जाना चाहिए या समाप्त कर दिया जाना चाहिए।

उदाहरण के लिए, आर्थर पर विचार करें, जो एक व्यवसाय का मालिक है और अपने कार्यभार से अभिभूत महसूस कर रहा है। वह अधिक परिप्रेक्ष्य प्राप्त करने और अपने कार्यों को प्राथमिकता देने के लिए आइजनहावर मैट्रिक्स का उपयोग करने का निर्णय लेता है। मैट्रिक्स के भीतर प्रत्येक कार्य को एक चतुर्थांश में सौंपने के बाद, आर्थर को पता चलता है कि वह अत्यावश्यक-कम महत्वपूर्ण चतुर्थांश में कार्यों पर बहुत अधिक समय व्यतीत कर रहा है, जैसे कि अनावश्यक ईमेल का जवाब देना। वह इनमें से कुछ कार्यों को अपने सहायक को सौंपने का निर्णय लेता है और अत्यावश्यक-महत्वपूर्ण चतुर्थांश में कार्यों पर अधिक ध्यान केंद्रित करता है, जैसे कि आगामी समय सीमा को पूरा करना। वह कम अत्यावश्यक-महत्वपूर्ण चतुर्थांश में कार्यों को प्राथमिकता देने का भी निर्णय लेता है, जैसे कि दीर्घकालिक परियोजनाओं और व्यक्तिगत विकास लक्ष्यों पर काम करना। आइजनहावर मैट्रिक्स का उपयोग करके, आर्थर अधिक परिप्रेक्ष्य प्राप्त करने और अपने कार्यों को अधिक प्रभावी ढंग से प्राथमिकता देने में सक्षम होता है, जिससे उसकी अभिभूतता और तनाव की भावना कम हो जाती है।

खुद को दूर से देखने की तकनीक एक आत्म-दूरी तकनीक है जिसमें व्यक्ति के दृष्टिकोण का ध्यान पहले व्यक्ति के दृष्टिकोण से तीसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण पर केंद्रित करना शामिल है। यह कल्पना करके कि कोई व्यक्ति खुद को दूर से देख रहा है, व्यक्ति कुछ तात्कालिक भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक प्रभावों को निलंबित कर सकता है

Machine Translated by Google

भावनात्मक रूप से आवेशित स्थिति में वे जो प्रतिक्रियाएं अनुभव कर रहे होंगे।

यह तकनीक उन्हें अपने व्यवहार पर पुनर्विचार करने में मदद कर सकती है जैसे कि वे अपनी स्थिति में किसी और को देख रहे हों। ऐसा करने से, वे स्थिति और अपने व्यवहार पर अधिक वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोण प्राप्त कर सकते हैं, जो उन्हें अधिक जानबूझकर और प्रभावी विकल्प बनाने में मदद कर सकता है।

उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि सारा अपने साथी के साथ गरमागरम बहस कर रही है। उस पल की गरमी में, वह गुस्सा और रक्षात्मक महसूस कर रही है, और उसकी भावनाएँ उसके निर्णय को प्रभावित कर रही हैं। खुद को दूर से देखने की तकनीक को लागू करने के लिए, वह कल्पना करती है कि वह किसी तीसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से बहस को देख रही है, जैसे कि वह उसी स्थिति में किसी और को देख रही हो।

खुद से दूरी बनाने का अभ्यास करने के लिए, साराह गहरी साँस लेकर और सचेत रूप से अपने विचारों और भावनाओं से अपना ध्यान हटाकर शुरुआत कर सकती है। फिर वह मानसिक रूप से खुद को एक वस्तुनिष्ठ पर्यवेक्षक की स्थिति में रखने की कोशिश कर सकती है जो दूर से बहस को देख रही है। वह कल्पना कर सकती है कि संघर्ष में सीधे तौर पर शामिल हुए बिना दो लोगों को बहस करते हुए देखना कैसा होगा।

साराह भी ऐसी भाषा का उपयोग करने की कोशिश कर सकती है जो तीसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण को दर्शाती हो, ठीक वैसे ही जैसे जॉन ने पिछले मामले में किया था। उदाहरण के लिए, "मैं अभी बहुत गुस्से में हूँ" कहने के बजाय, वह कह सकती है "सारा को गुस्सा आ रहा है।"
भाषा में यह सरल परिवर्तन उसके और उसकी भावनाओं के बीच मानसिक दूरी बनाने में मदद कर सकता है, जिससे वह स्थिति को अधिक वस्तुनिष्ठता से देख सकेगी।

इस दृष्टिकोण से, साराह यह देख पाती है कि उसका साथी भी दुखी और परेशान महसूस कर रहा है, और दोनों ही संघर्ष में योगदान दे रहे हैं। वह अपनी कुछ तात्कालिक भावनात्मक प्रतिक्रियाओं को स्थगित करने और स्थिति को अधिक वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोण से देखने में सक्षम है। इससे उसे अपने व्यवहार और संचार पर अधिक सावधानी से विचार करने और अधिक जानबूझकर विकल्प चुनने की अनुमति मिलती है जो संघर्ष को कम करने और समाधान की ओर बढ़ने में मदद कर सकते हैं।

Machine Translated by Google

स्वयं को दूर से देखने की तकनीक का उपयोग करके, सारा स्थिति और अपने व्यवहार पर अधिक वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोण प्राप्त करने में सक्षम हो जाती है, जिससे उसे भावनात्मक रूप से तनावपूर्ण स्थिति में अधिक प्रभावी विकल्प चुनने में मदद मिलती है।

भविष्य से खुद को देखने की तकनीक आत्म-दूरी के लिए एक शक्तिशाली उपकरण है जिसका उपयोग विभिन्न स्थितियों में किया जा सकता है, जैसे कि जब व्यक्ति खुद को भावनात्मक रूप से आवेशित स्थिति में पाता है या जब उसे ऐसे निर्णय लेने की आवश्यकता होती है जो उसके भविष्य को प्रभावित करेंगे। इस तकनीक में खुद को "भविष्य के आप" के रूप में कल्पना करना और पीछे देखना और अपने वर्तमान व्यवहार का अवलोकन करना शामिल है।

इस तकनीक का उपयोग करने के लिए, लोगों को भविष्य में किसी समय खुद की कल्पना करनी होगी, अपने वर्तमान व्यवहार पर पीछे मुड़कर देखना होगा। उन्हें खुद से पूछना चाहिए कि वे भविष्य के संदर्भ में अपने वर्तमान व्यवहार को कैसे देखेंगे। अगर उन्हें लगता है कि उनका वर्तमान व्यवहार उनके भविष्य के लक्ष्यों या मूल्यों के अनुरूप नहीं है, तो वे उस अहसास का उपयोग अपने व्यवहार को बदलने के लिए खुद को प्रेरित करने के लिए कर सकते हैं। निम्नलिखित उदाहरण पर विचार करें:

कई लोगों के लिए, ओलंपिक में तो दूर, एक बड़ी भीड़ के सामने प्रतिस्पर्धा करने की कल्पना करना भी मुश्किल है। लेकिन क्या किसी ने कभी सोचा है कि प्रतिस्पर्धा करने से ठीक पहले एक एथलीट के दिमाग में क्या चलता है? गहन प्रशिक्षण के बावजूद, एथलीट मैदान पर कदम रखने से पहले घबराहट और चिंता की भावनाओं का अनुभव करते हैं। और जबकि सबसे खराब स्थिति की कल्पना करना स्वाभाविक लग सकता है, सफल एथलीट जानते हैं कि इस तरह की कल्पना उनके प्रदर्शन के लिए हानिकारक हो सकती है। ऐसा कहा जाता है कि किसी गलती की कल्पना करना, जैसे गिरना या कोई महत्वपूर्ण शॉट चूकना, एथलीट द्वारा प्रतियोगिता के दौरान वास्तव में वह गलती करने की संभावना को बढ़ाता है।

यहीं पर भविष्य से स्वयं को देखने की तकनीक उन एथलीटों के लिए विशेष रूप से प्रासंगिक है, जिन्हें दबाव में प्रदर्शन करना होता है।
अपने वर्तमान व्यवहार पर नज़र डालते हुए खुद को "भविष्य के आप" के रूप में कल्पना करके, एथलीट प्रतियोगिता की तत्काल ठोस विशेषताओं पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, स्थिति और उसके परिणामों पर एक व्यापक दृष्टिकोण प्राप्त कर सकते हैं। वे खुद से पूछ सकते हैं कि वे भविष्य के संदर्भ में अपने वर्तमान व्यवहार को कैसे देखेंगे और

Machine Translated by Google

चाहे वह उनके भविष्य के लक्ष्यों या मूल्यों के अनुरूप हो। यह अहसास उन्हें अपने व्यवहार को बदलने, सकारात्मक मानसिकता अपनाने और असफलता के बजाय सफलता की कल्पना करने पर ध्यान केंद्रित करने के लिए प्रेरित कर सकता है। इस तकनीक का उपयोग करके, एथलीट अपनी मानसिक तैयारी में सुधार कर सकते हैं, अपने आत्मविश्वास को बढ़ा सकते हैं और प्रतियोगिता में सफलता की संभावना बढ़ा सकते हैं। इसलिए, अगली बार जब आप किसी ओलंपिक एथलीट को देखें, तो याद रखें कि उनका मानसिक खेल उनके शारीरिक कौशल जितना ही महत्वपूर्ण है।

एक और उदाहरण एंड्रयू का अनावश्यक खर्च हो सकता है। वह अनावश्यक खर्च पर अंकुश लगाना चाहता है ताकि वह मालदीव की छुट्टी जैसे दीर्घकालिक लक्ष्य के लिए बचत कर सके। हालाँकि, वह अक्सर खुद को नए कपड़े और वीडियो गेम जैसी आवेगपूर्ण खरीदारी करते हुए पाता है। भविष्य से खुद को देखने की तकनीक को लागू करने के लिए, एंड्रयू अपनी छुट्टी के समय खुद की कल्पना करता है, अपनी खर्च करने की आदतों पर पीछे मुड़कर देखता है। उस भविष्य के दृष्टिकोण से, उसे पता चलता है कि उसका वर्तमान खर्च छुट्टी के लिए बचत करने के उसके लक्ष्य के अनुरूप नहीं है।

यह अहसास उसे आवेगपूर्ण खरीदारी करने के प्रलोभन का विरोध करने और इसके बजाय अपने दीर्घकालिक लक्ष्य को प्राथमिकता देने में मदद करता है।

भविष्य से स्वयं को देखने की तकनीक का उपयोग करके, एंड्रयू लौकिक स्थान बनाने और अपने व्यवहार पर एक व्यापक परिप्रेक्ष्य प्राप्त करने में सक्षम है, जो उसे अपने मूल्यों और लक्ष्यों के साथ संरेखित अधिक जानबूझकर विकल्प बनाने में सक्षम बनाता है।

Machine Translated by Google

अध्याय की मुख्य बातें मनोविज्ञान में

- अक्सर किसी चीज़ या किसी व्यक्ति से लगाव छोड़ने की प्रक्रिया का वर्णन करने के लिए जाने जाने का इस्तेमाल किया जाता है। इसका मतलब नकारात्मक विचारों, भावनाओं या व्यवहारों को छोड़ देना हो सकता है जो किसी व्यक्ति को अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचने से रोकते हैं।
- नियंत्रण का द्वंद्व स्टोइक दर्शन में एक केंद्रीय अवधारणा है जो किसी के नियंत्रण में आने वाली चीज़ों और किसी के नियंत्रण से परे चीज़ों के बीच अंतर करने के महत्व पर ज़ोर देती है। • स्टोइक दर्शन के नियंत्रण के द्वंद्व का एक आवश्यक घटक वर्तमान क्षण पर एक अटूट एकाग्रता विकसित

करना शामिल है। इसमें अतीत के बारे में चिंताओं या पश्चाताप, या भविष्य के लिए चिंताओं या प्रत्याशाओं से विचलित होने के बजाय, वर्तमान अनुभव में पूरी तरह से शामिल रहने के लिए अपने दिमाग को निर्देश देना शामिल है।

- गैर-निर्णयात्मक सोच किसी व्यक्ति के विचारों को बिना किसी विशेषता या दृष्टिकोण के स्वीकार करने और पहचानने का अभ्यास है। जब बात जाने देने की आती है तो यह मानसिकता महत्वपूर्ण होती है, क्योंकि यह व्यक्तियों को अपने अनुभवों को निष्पक्ष रूप से और बिना किसी पक्षपात के देखने की शक्ति प्रदान करती है।
- मनोवैज्ञानिक दूरी, जिसे आत्म-दूरी भी कहा जाता है, अपने और तीव्र भावनाओं या संघर्ष के कारण के बीच दूरी बनाने की क्षमता से संबंधित है। इसमें किसी परिस्थिति पर अधिक निष्पक्ष दृष्टिकोण अपनाना और भावनाओं या आग्रहों से तेज़ी से प्रभावित होने के बजाय अपने विकल्पों के बारे में सोचना शामिल है।

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

अध्याय 2: बंधनों को तोड़ना नकारात्मकता

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

मनुष्य अपने स्वयं के सबसे कठोर आलोचक होते हैं, अपनी कथित कमियों और गलतियों के लिए लगातार खुद को कोसते रहते हैं। यह अध्याय नकारात्मकता की जंजीरों को तोड़ने की शक्तिशाली अवधारणा का पता लगाएगा।
ऐसा करके, लोग अपने भीतर के आलोचक और उससे पैदा होने वाली नकारात्मकता को छोड़ना सीख सकते हैं। पूर्णतावाद से उत्कृष्टतावाद की मानसिकता बदलना किसी के जीवन में बहुत बड़ा बदलाव ला सकता है। इसके अलावा, अनासक्ति का अभ्यास करना और मीडिया के उपयोग को नियंत्रित करना दो अन्य उपकरण हैं जिनका उपयोग लोग नकारात्मक विचार पैटर्न से मुक्त होने के लिए कर सकते हैं। तो जल्दी करें और नकारात्मकता की जंजीरों से मुक्त होने का तरीका सीखते हुए आत्म-खोज की इस यात्रा को शुरू करें।

अपने भीतर के आलोचक को बाहर निकालें

बहुत से लोग अपने दिमाग में उस छोटी सी आवाज़ से बहुत परिचित हैं जो सिर्फ़ आलोचना और नकारात्मक विचार उगलती है। यह आंतरिक एकालाप कई अलग-अलग रूप ले सकता है, किसी की गलती के लिए उसे डांटने से लेकर यह सवाल करने तक कि वे अपना काम ठीक से क्यों नहीं कर पा रहे हैं। चाहे जो भी हो, यह आवाज़ लगातार निराशा और चिंता का स्रोत बन सकती है। जबकि यह सच है कि हर कोई अपने-अपने तरीके से इस आत्म-चर्चा का अनुभव करता है, यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि यह मानव अनुभव का एक बिल्कुल सामान्य और आम पहलू है। अपने भीतर के आलोचक को बेहतर ढंग से समझना और प्रबंधित करना सीखकर, लोग अधिक आत्म-करुणा विकसित कर सकते हैं, नकारात्मक विचारों को छोड़ सकते हैं और स्वस्थ मानसिकता के साथ दुनिया से संपर्क कर सकते हैं।

मनोविज्ञान के क्षेत्र में आंतरिक आलोचक की अवधारणा एक व्यापक रूप से मान्यता प्राप्त घटना है। यह नकारात्मक आवाज़ को संदर्भित करता है जो हममें से कई लोगों के दिमाग में होती है जो हमारी कथित खामियों और कमियों के लिए हमें आंकती है, शर्मिंदा करती है और आलोचना करती है। यह आंतरिक आवाज़ विशेष रूप से कमज़ोरी के क्षणों के दौरान ज़ोरदार हो सकती है और व्यक्तिगत विकास और विकास में एक बड़ी बाधा बन सकती है।

सांस्कृतिक मानदंड अक्सर इस विश्वास को मजबूत करते हैं कि आलोचना और अपराध-बोध पैदा करने वाली टिप्पणियों के रूप में दी गई प्रतिक्रिया व्यवहार को प्रेरित करेगी।
हालांकि, यह विचार कि नकारात्मक सुदृढीकरण सकारात्मक परिवर्तन की ओर ले जाता है, विशेषज्ञों द्वारा विवादित है। जब किसी की आलोचना की जाती है, तो परिणाम हो सकता है

Machine Translated by Google

अक्सर शर्म, डर और नाराजगी की भावनाएँ बढ़ जाती हैं (बॉमिस्टर, 1995) हालाँकि यह व्यक्तियों को नियंत्रण की भावना दे सकता है, लेकिन इस प्रकार की टिप्पणियाँ आत्म-संदेह और आलोचना के नकारात्मक चक्र को जन्म दे सकती हैं। यहाँ तक कि जब लोग इन विचारों का उपयोग खुद के साथ करते हैं, तो यह उनके "आंतरिक आलोचक" को और अधिक मजबूत कर सकता है और उन्हें अटका हुआ महसूस करा सकता है। कठोर आलोचना के हानिकारक प्रभावों को पहचानना और इसके बजाय रचनात्मक प्रतिक्रिया के लिए प्रयास करना महत्वपूर्ण है जो सकारात्मक विकास और विकास की ओर ले जाता है।

चाहे कोई कितना भी प्रयास क्यों न कर ले, हर किसी के दिमाग में एक छोटी सी आवाज़ होती है जो उसे बताती है कि वह पर्याप्त अच्छा नहीं है - उसका आंतरिक आलोचक। यह वह कष्टप्रद भावना है कि कोई व्यक्ति पर्याप्त रूप से स्मार्ट नहीं है, पर्याप्त रूप से प्रतिभाशाली नहीं है, पर्याप्त रूप से पतला नहीं है, पर्याप्त रूप से सफल नहीं है, इत्यादि। आंतरिक आलोचक कठोर और क्षमाशील नहीं हो सकता है, और यह लोगों को उनके लक्ष्यों को प्राप्त करने और अपना सर्वश्रेष्ठ जीवन जीने से रोक सकता है। चाहे वह खुद की दूसरों से तुलना करना हो या धोखेबाज़ जैसा महसूस करना हो, आंतरिक आलोचक चिंता और आत्म-संदेह का निरंतर स्रोत हो सकता है। लेकिन अच्छी खबर यह है कि अपने भीतर के आलोचक को पहचानकर और उसे चुनौती देकर, लोग उसे चुप कराना सीख सकते हैं और अधिक आत्मविश्वासी, संतुष्ट जीवन जी सकते हैं।

जब लोगों को उनके मस्तिष्क से कोई संदेश मिलता है जो शर्म और चिंता की भावनाओं को ट्रिगर करता है, तो उनकी स्वाभाविक प्रतिक्रिया इससे बचना है। यह परहेज किसी की परेशानी को कम करने और चिंता को कम करने के लिए एक अल्पकालिक समाधान की तरह लग सकता है। हालाँकि, टालने वाला व्यवहार किसी भी सकारात्मक बदलाव या प्रेरणा की ओर नहीं ले जाता है। इसके बजाय, यह टालमटोल, ज़्यादा खाना, ज़्यादा टीवी देखना या लगातार अपना फ़ोन चेक करना के रूप में प्रकट हो सकता है। ये व्यवहार उन चीज़ों से बचने तक भी जा सकते हैं जो उन्हें असहज कर रही हैं, जैसे कि लोग, जगहें या गतिविधियाँ। इस टालने के चक्र से आगे बढ़ने की कुंजी इसे एक मुकाबला तंत्र के रूप में पहचानना और सक्रिय रूप से उस चीज़ से जुड़ना चुनना है जो हमें असहज बनाती है - तभी लोग वास्तव में खुद को बदलने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

शर्म एक दुर्बल करने वाली भावना हो सकती है जो व्यक्ति को अकेला और दूसरों से कटा हुआ महसूस करा सकती है। दूसरों से शर्मनाक संदेश प्राप्त करना भी, जैसे कि "तुम पर्याप्त अच्छे नहीं हो," लोगों को ऐसा महसूस करा सकता है कि वे

Machine Translated by Google

किसी समुदाय का हिस्सा बनने के लायक नहीं हैं। सामाजिक प्राणी के रूप में, मनुष्य दूसरों के साथ जुड़ने के लिए तरसते हैं, लेकिन शर्म उन्हें शारीरिक रूप से पीछे हटने और बातचीत से बचने के लिए मजबूर कर सकती है। यह परहेज आत्म-आलोचना और आगे के टालने वाले व्यवहारों के एक दुष्चक्र को जन्म दे सकता है, जो अंततः उन्हें खुद की देखभाल करने और आराम और प्रेरणा पाने से रोकता है। यह बिल्कुल वैसा ही होता है जब किसी के भीतर का आलोचक उसे फटकारने का फैसला करता है। शर्म और आत्म-आलोचना की इन भावनाओं को पहचानना और उनका समाधान करना सीखना किसी के समग्र कल्याण और दूसरों से जुड़ने की क्षमता के लिए आवश्यक है।

आंतरिक आलोचक के प्रभाव को संबोधित करने का एक तरीका ज्ञान, शक्ति और प्रेम के प्रयोग पर ध्यान केंद्रित करना है। इस दृष्टिकोण में आंतरिक आलोचक की उत्पत्ति और प्रभाव के बारे में जागरूकता विकसित करना और इसके नकारात्मक प्रभाव से अलग होने के लिए सक्रिय कदम उठाना शामिल है।

बुद्धि का तात्पर्य आंतरिक आलोचक की आवाज़ और अपने स्वयं के सच्चे स्व के बीच अंतर को पहचानने की क्षमता से है। इसमें माइंडफुलनेस का कौशल विकसित करना और बिना किसी निर्णय के अपने विचारों का निरीक्षण करना सीखना शामिल है। माइंडफुलनेस के अभ्यास के माध्यम से, लोग यह पहचानना सीख सकते हैं कि आंतरिक आलोचक कब मौजूद है और उसके नकारात्मक संदेशों को चुनौती देना शुरू कर सकते हैं।

ताकत का मतलब है आंतरिक आलोचक का सामना करने की क्षमता। इसमें अपनी खुद की ताकत और उपलब्धियों को पहचानने और अपनी सफलताओं पर गर्व करने की क्षमता विकसित करना शामिल है। ताकत पर ध्यान केंद्रित करके, लोग आंतरिक आलोचक के नकारात्मक प्रभाव का मुकाबला करना शुरू कर सकते हैं और अपने आत्मसम्मान का निर्माण कर सकते हैं।

प्रेम का अर्थ है स्वयं के प्रति दयालु और करुणामय होने की क्षमता, यहाँ तक कि कथित खामियों और कमियों के बावजूद भी। इसमें आत्म-करुणा का अभ्यास विकसित करना शामिल है - स्वयं के साथ उसी तरह का दयालुता, देखभाल और समझ के साथ व्यवहार करना जैसा कोई व्यक्ति अपने अच्छे मित्र के साथ करता है। आत्म-करुणा विकसित करके, लोग आंतरिक आलोचक की कठोर और आलोचनात्मक आवाज़ का प्रतिकार करना शुरू कर सकते हैं और खुद को वैसे ही स्वीकार करना सीख सकते हैं जैसे वे हैं।

इस दृष्टिकोण को स्पष्ट करने के लिए, एक ऐसे व्यक्ति का उदाहरण लें जो सामाजिक चिंता से जूझ रहा है। आंतरिक आलोचक इस व्यक्ति को यह बता सकता है कि

Machine Translated by Google

वे पर्याप्त अच्छे नहीं हैं, दूसरे लोग उनका न्याय करेंगे और उन्हें सामाजिक स्थितियों से पूरी तरह बचना चाहिए। ज्ञान, शक्ति और प्रेम के सिद्धांतों को लागू करके, यह व्यक्ति आंतरिक आलोचक की आवाज़ को पहचानना और उसके नकारात्मक संदेशों को चुनौती देना सीख सकता है। वे अपनी ताकत पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं, जैसे कि दूसरों के साथ जुड़ने की उनकी क्षमता या उनकी हास्य भावना, और इन ताकतों का उपयोग अपने आत्म-सम्मान को बढ़ाने के लिए कर सकते हैं।

वे आत्म-करुणा भी विकसित कर सकते हैं और स्वयं के प्रति दयालु हो सकते हैं, तब भी जब वे सामाजिक परिस्थितियों में चिंतित या असहज महसूस करते हैं।

संक्षेप में, आंतरिक आलोचक व्यक्तिगत विकास और प्रगति में एक बड़ी बाधा हो सकती है। ज्ञान, शक्ति और प्रेम के सिद्धांतों पर ध्यान केंद्रित करके, लोग आंतरिक आलोचक की आवाज़ को पहचानना, उसके नकारात्मक संदेशों को चुनौती देना और खुद के साथ अधिक सकारात्मक और दयालु संबंध विकसित करना सीख सकते हैं।

अपने भीतर के आलोचक को बाहर निकालने के लिए कदम

जागरूकता किसी के भीतर के आलोचक को पहचानने और उसे जाने देने की दिशा में पहला कदम है। आंतरिक आलोचक के प्रभाव पर काबू पाने के पहले कदमों में से एक है उसकी मौजूदगी और अपने विचारों और भावनाओं पर उसके प्रभाव के बारे में जागरूक होना। बहुत से लोग अपने भीतर के आलोचक या अपने जीवन पर उसके नकारात्मक प्रभाव के बारे में जानते भी नहीं हैं। इसलिए, आत्म-जागरूकता का कौशल विकसित करना और जब भीतर का आलोचक उठे तो उसकी आवाज़ को पहचानना बहुत ज़रूरी है।

अगला कदम उस स्थिति की पहचान करना है जिसने आंतरिक आलोचक को प्रेरित किया हो। यह कोई विशेष घटना, किसी के साथ बातचीत या यहां तक कि कोई विचार या स्मृति भी हो सकती है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि आंतरिक आलोचक अक्सर उन स्थितियों से प्रेरित होता है जिन्हें धमकी या चुनौतीपूर्ण माना जाता है। एक बार जब व्यक्ति स्थिति की पहचान कर लेता है, तो वे इसके बारे में अपनी वास्तविक भावनाओं का पता लगाना शुरू कर सकते हैं।

यहीं पर आंतरिक आलोचक सबसे ज़्यादा मददगार हो सकता है। खुद से पूछकर, "मुझे किस बात का डर है? अगर ऐसा हुआ तो इसका क्या मतलब होगा? और इसका क्या मतलब होगा?" लोग गहराई से खुदाई करना शुरू कर सकते हैं और स्थिति के बारे में अपनी सबसे कमज़ोर भावनाओं को उजागर कर सकते हैं। अक्सर, आंतरिक आलोचक

Machine Translated by Google

लोगों को भय, शर्म या अस्वीकृति जैसी संवेदनशील भावनाओं से बचाने का प्रयास करना।

हालांकि, यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि व्यक्ति इन भावनाओं को संभाल सकता है और यह मानवीय अनुभव का एक स्वाभाविक हिस्सा है। खुद को इन भावनाओं को महसूस करने की जगह देकर, लोग आंतरिक आलोचक के सुरक्षात्मक तंत्र को छोड़ना शुरू कर सकते हैं और खुद के साथ अधिक सकारात्मक और दयालु संबंध विकसित कर सकते हैं।

संक्षेप में, आंतरिक आलोचक की उपस्थिति और प्रभाव के बारे में जागरूक होना इसके नकारात्मक प्रभाव पर काबू पाने का पहला कदम है। आंतरिक आलोचक को ट्रिगर करने वाली स्थितियों की पहचान करके और उनके बारे में किसी की प्रामाणिक भावनाओं की खोज करके, लोग आंतरिक आलोचक के सुरक्षात्मक तंत्र को छोड़ना शुरू कर सकते हैं और खुद के साथ अधिक सकारात्मक और दयालु संबंध विकसित कर सकते हैं।

यहाँ एक उदाहरण है:

इयान एक हाई स्कूल का छात्र है जो हमेशा से बास्केटबॉल खेलने का शौक़ीन रहा है। हालाँकि, हाल ही में उसके कुछ खराब खेल रहे थे और उसने कई महत्वपूर्ण शॉट मिस कर दिए थे। एक बहुत ही खराब खेल के बाद, उसे अपने भीतर के आलोचक की आवाज़ सुनाई देने लगी, जो कह रहा था, "तुम इतने अच्छे नहीं हो। तुम कभी इतने अच्छे नहीं हो पाओगे। तुम अपनी टीम और अपने कोच को निराश कर रहे हो।"

वह किस बात से डरता है? इयान को असफल होने और अपनी टीम और कोच को निराश करने का डर है। उसे कॉलेज बास्केटबॉल या उससे आगे खेलने के अपने सपनों को पूरा करने के लिए पर्याप्त अच्छा न होने का भी डर हो सकता है। इस स्थिति के बारे में उसके मन में कौन सी सच्ची भावनाएँ हो सकती हैं जो शर्म के ट्रिगर से संबंधित नहीं हैं? उसकी कमज़ोरियाँ क्या हैं? (अपनी कमज़ोरियों को पहचानें और उन भावनाओं को महसूस करें।)

इयान कहते हैं, "मैं निराश, हताश और अभिभूत महसूस करता हूँ। बास्केटबॉल हमेशा मेरे लिए महत्वपूर्ण रहा है, और मुझे नहीं पता कि अगर मैं इसमें अच्छा नहीं होता तो मैं क्या करता। मैं अपनी और दूसरों की उम्मीदों पर खरा उतरने का दबाव भी महसूस करता हूँ।"

Machine Translated by Google

उसे वास्तव में क्या चाहिए? इयान कहते हैं, "मुझे याद रखना होगा कि मुझे बास्केटबॉल क्यों पसंद है और सिर्फ़ जीतने के बजाय अपने कौशल को बेहतर बनाने पर ध्यान केंद्रित करना होगा। मुझे खुद को गलतियाँ करने और उनसे सीखने की अनुमति भी देनी होगी। और सबसे महत्वपूर्ण बात, मुझे खुद के प्रति दयालु और करुणामय होना चाहिए, तब भी जब मैं अपनी अपेक्षाओं पर खरा नहीं उतरता।"

यहाँ व्यक्तियों को खुद से पूछने की ज़रूरत है "कुछ आत्म-आलोचनाएँ क्या हैं जो आप खुद को कहते हुए सुनते हैं? आप खुद को व्यक्त करते हुए कौन सी आत्म-आलोचनाएँ सुनते हैं?" दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण का उपयोग करके इन नकारात्मक विचारों की पहचान करके, लोग उनकी वैधता को चुनौती देना शुरू कर सकते हैं और खुद के साथ अधिक सकारात्मक और दयालु संबंध विकसित कर सकते हैं।

उदाहरण के लिए, एक आत्म-आलोचना जिसे कोई व्यक्ति खुद से कहते हुए सुन सकता है, वह है "मैं पर्याप्त अच्छा नहीं हूँ" या "मैं प्यार के लायक नहीं हूँ।" यह नकारात्मक विचार विशेष रूप से हानिकारक हो सकता है क्योंकि यह किसी व्यक्ति के जीवन के कई अलग-अलग क्षेत्रों को प्रभावित कर सकता है, उनके रिश्तों से लेकर उनके करियर और उनके व्यक्तिगत लक्ष्यों तक। एक और आत्म-आलोचना यह हो सकती है, "मैं हमेशा चीजों को गड़बड़ कर देता हूँ।" यह नकारात्मक विचार निराशा की भावनाओं और विफलता और निराशा के चक्र में फंसने की भावना को जन्म दे सकता है।

आत्म-आलोचना का एक और उदाहरण जिसे कोई व्यक्ति खुद को व्यक्त करते हुए सुन सकता है, वह है "मैं बहुत कायर हूँ। मैं घृणित और बेकार हूँ। सावधान रहो, नहीं तो तुम घायल हो जाओगे। मुझे और अधिक प्रयास करना चाहिए।" प्रथम-व्यक्ति सर्वनामों का उपयोग करते हुए यह नकारात्मक आत्म-चर्चा विशेष रूप से हानिकारक हो सकती है क्योंकि यह न केवल व्यक्ति के कार्यों की आलोचना करती है बल्कि एक व्यक्ति के रूप में उसके चरित्र और मूल्य पर भी हमला करती है। अब नीचे दिए गए उदाहरण पर विचार करें:

जेनीन में नकारात्मक आत्म-चर्चा में शामिल होने की प्रवृत्ति है, और अक्सर अपनी कथित कमियों के लिए खुद की आलोचना करती है। उदाहरण के लिए, जब वह काम पर कोई गलती करती है, तो वह खुद से कह सकती है, "मैं बहुत बेवकूफ हूँ। मुझे विश्वास नहीं होता कि मैंने फिर से गलती की है। मैं अपने काम में कभी सफल नहीं हो पाऊँगी।"

दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण का उपयोग करके, जेनिन अपनी आत्म-आलोचना को अधिक दयालु और सहायक आत्म-वार्ता में बदल सकती है।

Machine Translated by Google

उदाहरण के लिए, "मैं बहुत बेवकूफ़ हूँ" कहने के बजाय, वह कह सकती है "तुमने गलती की, लेकिन हर कोई गलतियाँ करता है। सही न होना ठीक है।" इस तरह, जेनीन खुद से कठोर और आलोचनात्मक होने के बजाय दयालु और सहानुभूतिपूर्ण तरीके से बात कर रही है। इस तरह की आत्म-चर्चा का अभ्यास करके, वह अधिक आत्म-करुणा विकसित कर सकती है और अपनी भावनात्मक भलाई में सुधार कर सकती है। वह यह भी पा सकती है कि वह असफलताओं और चुनौतियों का बेहतर तरीके से सामना करने में सक्षम है, क्योंकि वह नकारात्मक आत्म-निर्णय से पीछे नहीं हट रही है।

इसके बाद, व्यक्तियों को उस भावना से जुड़ने की ज़रूरत है। डर एक प्राकृतिक भावना है जो किसी भी परिदृश्य से उत्पन्न हो सकती है।
चाहे वह मकड़ियों का डर हो, ऊँचाई का या सार्वजनिक रूप से बोलने का, हमेशा कुछ ऐसा होता है जो किसी की रीढ़ की हड्डी में सिहरन पैदा कर देता है। लेकिन लोग शायद ही कभी यह सोचने के लिए रुकते हैं कि डर के परे क्या है। जब लोग डर या चिंता का अनुभव करते हैं, तो अक्सर इसके साथ कई अन्य वास्तविक भावनाएँ भी हो सकती हैं, जैसे कि उदासी, हताशा या यहाँ तक कि गुस्सा। इन भावनाओं को किसी भी संभावित शर्म के ट्रिगर से अलग पहचानना और खुद को उनसे निपटने के लिए जगह और समझ देना महत्वपूर्ण है। इन भावनाओं को स्वीकार करके और उनसे जुड़कर, लोग अपने डर की जड़ को बेहतर ढंग से समझ सकते हैं और उन्हें दूर करने और उन्हें जाने देने की दिशा में कदम उठा सकते हैं।

कई लोगों में आत्म-आलोचना करने की प्रवृत्ति होती है, वे अक्सर अपने आप को चोट पहुंचाने वाली बातें कहते हैं, जैसे "तुम बहुत कायर हो" या "तुम बेकार हो।"
लेकिन ऐसी बातें सुनना कैसा लगता है? उन भावनाओं को समझने के लिए कुछ समय निकालें—“आप किससे डरते हैं, और आप किन वास्तविक भावनाओं का अनुभव कर रहे हैं जो शर्म के ट्रिगर से संबंधित नहीं हैं?” यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि इन आत्म-आलोचनाओं के प्रति विरोधी भावनाएँ और प्रतिक्रियाएँ भी होती हैं। तो, आप उस आवाज़ से क्या कहते हैं जो आपको बताती है कि आप बेकार हैं? अब समय आ गया है कि उन नकारात्मक आत्म-चर्चा पैटर्न को फिर से तैयार करना शुरू करें और इसके बजाय अधिक सकारात्मक और उत्थानकारी विचारों पर ध्यान केंद्रित करें।

इन आत्म-आलोचनाओं को सुनने से शर्म, अपराधबोध या क्रोध जैसी नकारात्मक भावनाएँ पैदा हो सकती हैं। इन भावनाओं से संपर्क करके, कोई व्यक्ति यह पता लगाना शुरू कर सकता है कि उसकी नकारात्मक आत्म-चर्चा को क्या ट्रिगर कर सकता है।

Machine Translated by Google

वे असुरक्षित या उजागर महसूस करने से भयभीत हो सकते हैं, या वे अपनी या दूसरों की अपेक्षाओं पर खरा न उतरने के परिणामों से भयभीत हो सकते हैं।
इस स्थिति के बारे में उनके मन में कुछ वास्तविक भावनाएँ हो सकती हैं जो शर्म के ट्रिगर से संबंधित नहीं हैं, उनमें कुंठा, निराशा या अभिभूत होने की भावना शामिल हो सकती है। उन्हें ऐसा लग सकता है कि वे अपने लक्ष्यों की ओर प्रगति नहीं कर रहे हैं या वे अपनी क्षमता के अनुसार नहीं जी रहे हैं।

कुछ विपरीत भावनाओं में आत्म-करुणा, आत्म-स्वीकृति और आत्म-प्रेम शामिल हो सकते हैं। इन भावनाओं को सकारात्मक पुष्टि पर ध्यान केंद्रित करके और किसी की ताकत और उपलब्धियों के आधार पर आत्म-मूल्य की भावना का निर्माण करके पोषित किया जा सकता है। इन विपरीत भावनाओं की प्रतिक्रियाओं में अपने लक्ष्यों की ओर सकारात्मक कदम उठाने के लिए अधिक प्रेरित और प्रेरित महसूस करना शामिल हो सकता है। वे अपनी क्षमताओं में अधिक आत्मविश्वास महसूस कर सकते हैं और जोखिम लेने और नई चीजों को आजमाने के लिए अधिक इच्छुक हो सकते हैं।

जब वह आवाज़ कहती है कि वे बेकार हैं, तो वे उस विचार को चुनौती देकर और उसे अधिक सकारात्मक और पुष्टि संदेश से बदलकर जवाब दे सकते हैं। उदाहरण के लिए, वे कह सकते हैं "मैं बेकार नहीं हूँ। मेरे पास कई ताकतें और उपलब्धियाँ हैं जो मुझे एक मूल्यवान व्यक्ति बनाती हैं।" सकारात्मक आत्म-चर्चा और पुष्टि का अभ्यास करके, वे अपने आंतरिक संवाद को अधिक सकारात्मक और दयालु आवाज़ की ओर मोड़ना शुरू कर सकते हैं।

आंतरिक आलोचक के डर और बेकाबू भावनाओं के प्रति सहानुभूति व्यक्त करें। जब लोग सुनते हैं कि उनका आंतरिक आलोचक उनकी आलोचना करना शुरू कर देता है या उन्हें नकारात्मक विचारों के जाल में फंसा देता है, तो उन भावनाओं में खो जाना आसान होता है। हालाँकि, यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि आंतरिक आलोचक अक्सर उन्हें अतीत की चोटों और अस्वीकृतियों से बचाने की कोशिश कर रहा होता है।

जब व्यक्ति अपने भीतर के आलोचक के प्रति सहानुभूति दिखाते हैं, तो वे उसके डर और बेकाबू भावनाओं को स्वीकार कर सकते हैं, बिना उन्हें हावी होने दिए। "मैं समझता हूँ कि तुम कहाँ से आ रहे हो" या "मुझे पता है कि तुम मेरी रक्षा के लिए ऐसा कर रहे हो" जैसी बातें कहकर लोग खुद को नकारात्मक विचारों से अलग कर सकते हैं और अपना ध्यान आत्म-करुणा की ओर मोड़ सकते हैं। हालाँकि इसके लिए अभ्यास और धैर्य की आवश्यकता हो सकती है, लेकिन भीतर के आलोचक के प्रति सहानुभूति व्यक्त करने से लोगों को उन नकारात्मक विचारों से मुक्त होने में मदद मिल सकती है।

Machine Translated by Google

हानिकारक विचार पैटर्न से छुटकारा पाएं और अधिक सकारात्मक और आत्मविश्वासपूर्ण मानसिकता की ओर बढ़ें।

जब कोई व्यक्ति अपने भीतर के आलोचक की नकारात्मक आत्म-बातचीत पर अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करता है, तो वह अपने विचारों और भावनाओं पर उसकी पकड़ से मुक्त होने की दिशा में एक सक्रिय कदम उठाता है। यह स्वीकार करके कि आलोचनात्मक आवाज़ मददगार नहीं है और इसे रोकने का अनुरोध करके, वे अपने आंतरिक संवाद पर नियंत्रण करना शुरू कर देते हैं।

खुद को यह याद दिलाना महत्वपूर्ण है कि वे ठीक रहेंगे और जो कुछ भी होगा उसका सामना करने में सक्षम होंगे। यह उस डर और चिंता का मुकाबला करने में मदद करता है जो आंतरिक आलोचक अक्सर पैदा करता है। इस तथ्य पर जोर देकर कि उन्हें डरने की जरूरत नहीं है, वे खुद को कार्रवाई करने और आगे बढ़ने के लिए सशक्त बनाते हैं। उदाहरण के लिए, यदि कोई चिंतित या अभिभूत महसूस कर रहा है, तो वे खुद से कह सकते हैं, "यह समझ में आता है कि आप इस तरह महसूस कर रहे हैं। ये भावनाएँ वैध और महत्वपूर्ण हैं।"

अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त करें। अंत में, अपनी वास्तविक ज़रूरतों को पहचानना और उनका समाधान करना ज़रूरी है। इस मामले में, दूसरों से जुड़ाव महसूस करने की ज़रूरत है।
खुद को इस ज़रूरत की याद दिलाकर, वे दूसरों के साथ सार्थक रिश्ते और जुड़ाव बनाने पर अपना ध्यान केंद्रित कर सकते हैं। इससे उन्हें कम अकेलापन और ज़्यादा समर्थन महसूस करने में मदद मिल सकती है, जो बदले में, आंतरिक आलोचक की नकारात्मक आत्म-चर्चा की शक्ति को कम कर सकता है। निम्नलिखित उदाहरण पर विचार करें जो किसी के आंतरिक आलोचक को जाने देने के सभी चरणों को दर्शाता है:

आइए जेस का उदाहरण लें, जो अपने भीतर के आलोचक की चिंता और नकारात्मक आत्म-चर्चा से जूझ रही है। जेस अक्सर अभिभूत और घबराई हुई महसूस करती है, और उसका आंतरिक आलोचक उसे बताता है कि वह पर्याप्त अच्छी नहीं है, कि वह असफल हो जाएगी, और उसे जोखिम लेने से बचना चाहिए।

शुरुआत में, जेस को अपनी नकारात्मक आत्म-बात का एहसास होता है और वह पहचानती है कि यह उसके भीतर के आलोचक से आ रही है। वह अपने विचारों और भावनाओं पर ध्यान देना शुरू करती है, और देखती है कि कब आलोचनात्मक आवाज़ आवाज़ उठाने लगती है। वह उन स्थितियों या ट्रिगर्स पर भी ध्यान देती है जो उसके भीतर के आलोचक को उकसाती हैं, जैसे कि सामाजिक परिस्थितियाँ या काम से जुड़े काम।

Machine Translated by Google

इसके बाद, जेस अपनी भावनाओं से जुड़ने और इन स्थितियों के प्रति अपनी वास्तविक भावनाओं को निर्धारित करने के लिए कुछ समय लेती है। वह पहचानती है कि असफलता का उसका डर उसके भीतर के आलोचक की नकारात्मक आत्म-चर्चा के पीछे एक बड़ा कारण है।
वह यह भी समझती है कि उसे वास्तव में अधिक आत्मविश्वास और समर्थन की आवश्यकता है, न कि लगातार खुद से सवाल करने और अपनी क्षमताओं पर संदेह करने की।

इस बात को ध्यान में रखते हुए, जेस तीसरे व्यक्ति के सर्वनामों का उपयोग करके अपने भीतर के आलोचक से बात करना शुरू करती है। वह अपने भीतर के आलोचक के डर और चिंता के प्रति सहानुभूति व्यक्त करते हुए कुछ ऐसा कहती है, "मुझे पता है कि तुम अभी डरे हुए और अनिश्चित महसूस कर रहे हो, लेकिन मैं तुम्हें यह बताने के लिए यहाँ हूँ कि मैं ठीक हूँ। मैं जो भी मेरे सामने आएगा उसे संभालने में सक्षम हूँ।"

फिर वह नकारात्मक आत्म-चर्चा पर अपनी प्रतिक्रिया कुछ इस तरह से व्यक्त करती है, "आपकी आलोचनात्मक आवाज़ अभी मेरी मदद नहीं कर रही है। यह मुझे आत्मविश्वास महसूस करने और दूसरों से जुड़ने से रोक रही है। मैं चाहती हूँ कि आप मुझसे इस तरह से बात करना बंद करें।"

अंत में, जेस खुद को व्यक्त करके याद दिलाती है कि उसे वास्तव में क्या चाहिए। "मुझे वास्तव में दूसरों से जुड़े रहने और उनका समर्थन महसूस करने की ज़रूरत है।
मुझे असफल होने या गलतियाँ करने से डरने की ज़रूरत नहीं है। मैं जैसी हूँ, वैसे ही प्यार और स्वीकृति के योग्य हूँ।"

इस तरह से अपने भीतर के आलोचक से बात करके, जेस अपने विचारों और भावनाओं पर इसकी पकड़ से मुक्त होने की दिशा में एक सक्रिय कदम उठा रही है। वह अपनी वास्तविक जरूरतों को स्वीकार कर रही है और अपने भीतर के आलोचक द्वारा पैदा किए जाने वाले डर और चिंता का मुकाबला करने के लिए काम कर रही है। समय के साथ, अभ्यास के साथ, जेस एक अधिक सकारात्मक और सहायक आंतरिक संवाद विकसित करना सीख सकती है, जो उसे अधिक आत्मविश्वास, सक्षम और दूसरों से जुड़ा हुआ महसूस करने में मदद करता है।

पूर्णतावाद को उत्कृष्टतावाद में बदलें

व्यक्ति अक्सर अपने पूर्णतावादी प्रवृत्तियों के कारण किसी विशेष कार्य या विचार पर खुद को अटका हुआ पाते हैं। ऐसा अनुभव करने वाला कोई भी अकेला नहीं है। पूर्णतावाद लोगों को कई तरह से पीछे खींच सकता है, लेकिन

Machine Translated by Google

इसका एक स्वस्थ विकल्प है: उत्कृष्टतावाद। ओटावा विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान के प्रोफेसर पैट्रिक गौड्रेउ द्वारा गढ़ा गया, उत्कृष्टतावाद में स्वयं के लिए उच्च मानक निर्धारित करना शामिल है, लेकिन उन मानकों को अप्राप्य या किसी की भलाई के लिए हानिकारक नहीं बनने देना है।

लक्ष्य से चूक जाने पर स्वयं को दोषी मानने के बजाय, लोग नए अनुभवों के लिए खुले रह सकते हैं, रचनात्मक समस्या समाधान अपना सकते हैं, तथा उत्कृष्टता के लिए प्रयास करते हुए अपनी गलतियों से सीख सकते हैं।

पूर्णतावाद को त्याग देने का अर्थ यह नहीं है कि लोग सामान्यता से संतुष्ट हो जाएं; इसका सीधा सा अर्थ है कि वे स्वीकार करें कि पूर्णता नहीं, बल्कि प्रगति ही सबसे अधिक महत्वपूर्ण है।

पूर्णता की खोज एक दोधारी तलवार है। एक तरफ, उत्कृष्टता के उच्चतम स्तर का लक्ष्य लोगों को कड़ी मेहनत करने और सर्वश्रेष्ठ के लिए प्रयास करने के लिए प्रेरित कर सकता है। दूसरी ओर, जब पूर्णतावादी अपने लिए अवास्तविक मानक निर्धारित करते हैं, तो वे खुद को असफलता के लिए तैयार करते हैं।

कोई भी व्यक्ति परिपूर्ण नहीं होता, और हर बार दोषरहित प्रदर्शन की अपेक्षा करना न केवल असंतुलित है, बल्कि किसी के मानसिक स्वास्थ्य और आत्मसम्मान के लिए भी हानिकारक है। परिणामस्वरूप, जब लोग अपनी अपेक्षाओं पर खरे नहीं उतरते, तो उसके बाद होने वाली आत्म-आलोचना और कठोर निर्णय उन पर भारी पड़ सकते हैं और उन्हें हार मानने और असफलताओं से उबरने से रोक सकते हैं। यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि प्रगति हमेशा रैखिक नहीं होती है, और छोटी जीत का जश्न मनाना और गलतियों से सीखना विकास और आत्म-सुधार के लिए आवश्यक है।

व्यक्तियों की अक्सर उनकी पूर्णतावादिता और हर काम में सफल होने की इच्छा के लिए प्रशंसा की जाती है। छोटी उम्र से ही लोगों को उत्कृष्टता के लिए प्रयास करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, चाहे वह शिक्षा, खेल या यहां तक कि उनकी उपस्थिति में हो। हालांकि, पूर्णता की यह खोज जल्दी ही एक फिसलन भरी ढलान बन सकती है, क्योंकि यह अवास्तविक अपेक्षाओं और खुद को बेहतर बनाने की निरंतर आवश्यकता को जन्म दे सकती है। उच्चतम मानकों को बनाए रखने का दबाव भारी हो सकता है, और हमेशा अधिक हासिल करने की कोशिश के चक्र में फंसना आसान है। नतीजतन, लोग पूर्णतावाद के जाल में फंस सकते हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि पूर्णता प्राप्त नहीं की जा सकती है, न ही यह सफलता के लिए आवश्यक है। इसके बजाय, लोगों को अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने और अपनी उपलब्धियों का जश्न मनाने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए, चाहे वह कितनी भी बड़ी या छोटी क्यों न हो।

Machine Translated by Google

पूर्णतावाद को लंबे समय से एक सकारात्मक गुण के रूप में सराहा जाता रहा है, लेकिन शोध से पता चलता है कि यह वास्तव में हानिकारक हो सकता है। दोषरहित होने का दबाव चिंता और अवसाद जैसी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के साथ-साथ कम आत्म-सम्मान (स्टोबर, 2014) को जन्म दे सकता है। पूर्णतावादी विफलता को संभालने में भी संघर्ष कर सकते हैं, क्योंकि उनके दिमाग में अक्सर दांव बहुत अधिक होते हैं। इससे विलंब और टालमटोल हो सकता है, जो अंततः उनकी सफलता को प्रभावित कर सकता है। वास्तव में, कुछ पूर्णतावादी चुनौतियों को लेना भी बंद कर सकते हैं क्योंकि विफलता का डर बहुत अधिक होता है। इस प्रकार, यह स्पष्ट है कि पूर्णतावाद सफलता का मार्ग नहीं है जैसा कि कई लोग सोचते हैं।

उत्कृष्टतावाद, पूर्णतावाद के हानिकारक प्रभावों के बिना स्वयं के लिए उच्च मानक निर्धारित करने का एक अधिक संतुलित दृष्टिकोण प्रतीत होता है।
पूर्णता के बजाय उत्कृष्टता पर ध्यान केंद्रित करके, कोई भी व्यक्ति अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर सकता है और जब चीजें योजना के अनुसार नहीं होती हैं, तब भी सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रख सकता है। गलतियों को स्वीकार करना और उनसे सीखना व्यक्तिगत विकास और विकास के लिए एक शक्तिशाली उपकरण हो सकता है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि उत्कृष्टता एक यात्रा है, न कि एक मंजिल, और प्रगति पूर्णता से अधिक महत्वपूर्ण है।

कल्पना कीजिए कि एक छात्र अपनी परीक्षाओं में उच्च ग्रेड प्राप्त करना चाहता है। यदि वे पूर्णतावादी हैं, तो वे अपने लिए अवास्तविक अपेक्षाएँ रख सकते हैं, जैसे कि हर परीक्षा में A+ प्राप्त करना। यदि वे ऐसा करने में असमर्थ हैं, तो वे हतोत्साहित हो सकते हैं और असफल महसूस कर सकते हैं।

दूसरी ओर, यदि वे एक उत्कृष्ट व्यक्ति हैं, तो वे अभी भी अपने लिए उच्च मानक निर्धारित करेंगे, लेकिन वे पहचानेंगे कि हर बार पूर्ण स्कोर प्राप्त करना असंभव है। इसके बजाय, उन्हें अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने, अपनी गलतियों से सीखने और अपनी अगली परीक्षा में सुधार करने का प्रयास करने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

उदाहरण के लिए, अगर उन्हें अपनी पहली परीक्षा में बी ग्रेड मिला है, तो खुद को कोसने के बजाय, वे इसे अपनी गलतियों से सीखने के अवसर के रूप में उपयोग करेंगे। वे विश्लेषण करेंगे कि क्या गलत हुआ, उन क्षेत्रों की पहचान करेंगे जहाँ उन्हें सुधार करने की आवश्यकता है, और बेहतर करने के लिए एक योजना के साथ आएंगे

Machine Translated by Google

अगली बार। वे यह भी स्वीकार करेंगे कि बी ग्रेड प्राप्त करना अभी भी एक बड़ी उपलब्धि है और असफलता के बजाय उत्कृष्टता की ओर एक कदम है।

संक्षेप में, उत्कृष्टतावाद का अर्थ है उत्कृष्टता की ओर यात्रा पर ध्यान केंद्रित करना, न कि किसी आदर्श परिणाम पर अड़े रहना। इसका अर्थ है अपने लिए यथार्थवादी अपेक्षाएँ निर्धारित करना, सुधार के लिए प्रयास करना और गलतियों को विकास के अवसर के रूप में स्वीकार करना।

उत्कृष्टतावादी होना वास्तव में किसी के मानसिक स्वास्थ्य के लिए अच्छा हो सकता है। यह विरोधाभासी लग सकता है, लेकिन उत्कृष्टता के लिए प्रयास करने वाले व्यक्ति अक्सर स्वस्थ चिंता, कर्तव्यनिष्ठा और आंतरिक प्रेरणा के उच्च स्तर का प्रदर्शन करते हैं। न केवल वे अपने जीवन के लक्ष्यों पर अधिक प्रगति करते हैं, बल्कि वे सकारात्मक कल्याण के उच्च स्तर की भी रिपोर्ट करते हैं।

इससे भी ज़्यादा दिलचस्प बात यह है कि वे पूर्णतावाद के नकारात्मक प्रभावों से पीड़ित नहीं होते हैं जो आमतौर पर उच्च उपलब्धि प्राप्त करने वालों से जुड़े होते हैं, जैसे कि बर्नआउट, टालमटोल और अवसाद। इसलिए, शायद उत्कृष्टता के लिए प्रयास करना सार्थक है (स्टोबर और ओटो, 2006)।

उत्कृष्टतावाद इस बात को स्वीकार करता है कि लोगों को कम रिटर्न मिलने से पहले कितना प्रयास करना चाहिए, इसकी एक सीमा होती है। यह मानता है कि कड़ी मेहनत ज़रूरी है, लेकिन यह अपने आप में पर्याप्त नहीं है, और गुणवत्ता भी मात्रा जितनी ही मायने रखती है।

पूर्णतावाद अक्सर लोगों को घटते प्रतिफल और यहां तक कि घटते प्रतिफल के रास्ते पर ले जाता है, जहां वे सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त करने पर इतने अधिक केंद्रित हो जाते हैं कि वे यह भूल जाते हैं कि क्या महत्वपूर्ण है।

परिणामस्वरूप वे कम उत्पादक, कम रचनात्मक और कम संतुष्ट हो सकते हैं। दूसरी ओर, उत्कृष्टतावाद उन्हें अपना सर्वश्रेष्ठ करने पर ध्यान केंद्रित करने की अनुमति देता है, जबकि यह स्वीकार करते हुए कि पूर्णता एक अवास्तविक लक्ष्य है।

अपने लिए उच्च मानक निर्धारित करके और उत्कृष्टता के लिए प्रयास करके, लोग महान उपलब्धियां हासिल कर सकते हैं और साथ ही अपनी यात्रा का आनंद भी उठा सकते हैं।
वे अपनी गलतियों से सीख सकते हैं, एक व्यक्ति और रचनात्मक व्यक्ति के रूप में विकसित हो सकते हैं, और चुनौतियों का सामना करने में अधिक लचीले बन सकते हैं। उत्कृष्टतावाद लोगों को नए अनुभवों के लिए खोलता है और उन्हें समस्याओं को अनोखे और रचनात्मक तरीके से हल करने की अनुमति देता है, जिससे उन्हें और भी अधिक सफलता और संतुष्टि मिल सकती है।

Machine Translated by Google

इसके विपरीत, पूर्णतावादी लोग सही परिणाम प्राप्त करने पर इतने अधिक केंद्रित हो सकते हैं कि वे बड़ी तस्वीर को देखना भूल जाते हैं। वे गलतियाँ करने या अपने असंभव रूप से उच्च मानकों पर खरा न उतरने के डर से पंगु हो सकते हैं। इससे बर्नआउट, उत्पादकता में कमी और बदलती परिस्थितियों के अनुकूल ढलने की क्षमता में कमी आ सकती है।

कुल मिलाकर, पूर्णतावाद की तुलना में उत्कृष्टतावाद सफलता प्राप्त करने के लिए एक स्वस्थ और अधिक टिकाऊ दृष्टिकोण है। उच्च लेकिन प्राप्त करने योग्य मानक निर्धारित करके, नए अनुभवों और दृष्टिकोणों के लिए खुले रहकर, और पूर्णता पर अत्यधिक ध्यान दिए बिना पर्याप्त प्रयास करके, लोग बढ़ते रिटर्न के क्षेत्र में काम कर सकते हैं और अपने लक्ष्यों को कुशलतापूर्वक और रचनात्मक रूप से प्राप्त कर सकते हैं।

पूर्णतावाद को उत्कृष्टतावाद में कैसे बदलें और उसे जाने दें? अपने भीतर के आलोचक को चुप कराते हुए अवास्तविक अपेक्षाएँ

व्यक्तियों को खुद से कुछ सवाल पूछकर शुरुआत करनी चाहिए: "क्या आप एक पूर्णतावादी हैं जिसे अक्सर अपने स्वयं के उच्च मानकों को पूरा करना मुश्किल लगता है? क्या आप लगातार अपने भीतर के आलोचक को यह कहते हुए सुनते हैं कि आप पर्याप्त अच्छे नहीं हैं?" पूर्णतावाद से उत्कृष्टतावाद की मानसिकता को बदलने का समय आ गया है। याद रखें, इसका मतलब उत्कृष्टता के लिए प्रयास करना है, लेकिन अवास्तविक अपेक्षाओं को अपने प्रयासों को नुकसान पहुंचाने या अपनी उपलब्धियों को कम करने नहीं देना है। पूर्णता से प्रगति अधिक महत्वपूर्ण है। प्रगति और निरंतर सुधार पर ध्यान केंद्रित करके, लोग अपने भीतर के आलोचक को चुप करा सकते हैं और जीवन के प्रति अधिक सकारात्मक और पुरस्कृत दृष्टिकोण अपना सकते हैं। इसलिए, अगली बार जब कोई अपेक्षाओं से अभिभूत महसूस करे, तो उसे एक कदम पीछे हटना चाहिए, अपनी मानसिकता को फिर से ढालना चाहिए और उत्कृष्टता की ओर अपनी यात्रा शुरू करनी चाहिए।

मुख्य बात यह है कि छोटी शुरुआत करें और जीवन के उस क्षेत्र पर ध्यान केंद्रित करें जहाँ व्यक्ति पूर्णतावादी हो जाता है। ऑरलैंडो पर विचार करें। उसके लिए, यह मेजबानी है। उसे अक्सर लगता है कि उसे मार्था स्टीवर्ट की तरह एक आदर्श मेजबान बनना चाहिए।

लेकिन एक उत्कृष्ट व्यक्ति होने का मतलब परिपूर्ण होना नहीं है; इसका मतलब है उत्कृष्टता के लिए प्रयास करना। इसलिए, हर विवरण पर ध्यान देने के बजाय, वह इस पर ध्यान केंद्रित करता है

Machine Translated by Google

बड़ी तस्वीर और जो वास्तव में मायने रखता है: अपने मेहमानों के लिए एक स्वागत योग्य माहौल बनाना। पूर्णता की आवश्यकता को त्यागकर, ऑरलैंडो अपनी ऊर्जा को शामिल सभी लोगों के लिए एक अविस्मरणीय अनुभव बनाने की दिशा में लगा सकता है। याद रखें, एक उत्कृष्ट व्यक्ति होने का मतलब दोषरहित होना नहीं है, बल्कि अपने व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ के लिए लगातार प्रयास करना है।

जब कोई व्यक्ति किसी विशेष गतिविधि, जैसे मेजबानी, के बारे में पूर्णतावादी हो जाता है, तो उसे ऐसा महसूस हो सकता है कि पूर्णता से कम कुछ भी असफलता है।
इस व्यवहार को पहचानना और यह स्वीकार करना महत्वपूर्ण है कि यह थका देने वाला और प्रतिकूल दोनों हो सकता है। पूर्णतावाद की ओर इस प्रवृत्ति पर काबू पाने के लिए, यह सूची बनाना सहायक हो सकता है कि आपके लिए पूर्णता कैसी दिखती है, क्योंकि इससे लोगों को उन विशिष्ट क्षेत्रों की पहचान करने में मदद मिल सकती है जहाँ वे खुद पर बहुत अधिक दबाव डालते हैं। उदाहरण के लिए, जो व्यक्ति मेज़बानी करने के बारे में पूर्णतावादी है, वह एक परिपूर्ण सभा के मुख्य घटकों के रूप में एक बेदाग साफ घर और सभी के आने पर स्वादिष्ट भोजन तैयार होने को सूचीबद्ध कर सकता है।

एक बार जब कोई व्यक्ति अपनी सूची बना लेता है, तो यह महत्वपूर्ण है कि वह कुछ ऐसा चुने जिसे वह छोड़ने के लिए तैयार हो, भले ही वह उसकी पूर्णता के मानकों को पूरा न करता हो। इसमें यह स्वीकार करना शामिल हो सकता है कि घर पूरी तरह से साफ नहीं होगा या खुद को किराने की दुकान से तैयार साइड डिश का उपयोग करने की अनुमति देना। इन चीजों को छोड़ने का अभ्यास करके, वे देख सकते हैं कि क्या होता है और यह गतिविधि के परिणाम को कैसे प्रभावित करता है, साथ ही साथ उनकी अपनी भावनाओं और शामिल अन्य लोगों की भावनाओं को भी प्रभावित करता है।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि अपूर्णता अक्सर अप्रत्याशित और सुखद परिणामों को जन्म दे सकती है। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति किसी समारोह की मेज़बानी कर रहा है और खुद को पूरी तरह से साफ-सुथरे घर की ज़रूरत से मुक्त कर लेता है, तो उसे लग सकता है कि उसके मेहमान ज़्यादा सहज और सहज महसूस करते हैं, और माहौल ज़्यादा सुकून भरा और आनंददायक होता है। अपूर्णता को स्वीकार करके और पूर्णता के बजाय प्रगति पर ध्यान केंद्रित करके, वे पूर्णतावाद की अपनी प्रवृत्ति पर काबू पाना शुरू कर सकते हैं और गतिविधि का अधिक पूरी तरह से आनंद ले सकते हैं।

इसके अतिरिक्त, जब पूर्णतावाद पर काबू पाने की बात आती है तो आत्म-करुणा का अभ्यास करना महत्वपूर्ण है। लोगों को खुद के साथ अच्छा व्यवहार करना चाहिए

Machine Translated by Google

दयालुता और समझदारी दिखाएं और याद रखें कि गलतियाँ करना या अपनी अपेक्षाओं पर खरा न उतरना ठीक है। रास्ते में मिली छोटी-छोटी जीत का जश्न मनाएँ और पूर्णता के लिए प्रयास करने के बजाय प्रगति करने पर ध्यान केंद्रित करें।

अनासक्ति का अभ्यास करना

अनासक्ति का अभ्यास करना चुनौतीपूर्ण कार्य हो सकता है, लेकिन यह फायदेमंद भी है। अनासक्ति जीवन में चीजों को नियंत्रित करने, उनसे चिपके रहने या उन पर कब्ज़ा करने की ज़रूरत को छोड़ देने का अभ्यास है। इसका मतलब अलग-थलग या उदासीन हो जाना नहीं है, बल्कि यह स्वीकार करना है कि जीवन में सब कुछ अस्थायी है और लगातार बदल रहा है। आसक्ति को छोड़ देने से हम अधिक स्वतंत्रता और कम पीड़ा का अनुभव कर सकते हैं। हम बदलाव के लिए अधिक आसानी से अनुकूल हो सकते हैं और आंतरिक शांति पा सकते हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि अनासक्ति का अभ्यास एक प्रक्रिया है और इसके लिए निरंतर प्रयास की आवश्यकता होती है। हालाँकि, इस अभ्यास के माध्यम से, लोग खुद और अपने आस-पास की दुनिया के बारे में गहरी समझ हासिल कर सकते हैं।

अनासक्ति पूर्वी दर्शन और आध्यात्मिकता में निहित है, जो सुझाव देता है कि लोगों को अपनी इच्छाओं, भावनाओं और भौतिक संपत्तियों से खुद को अलग करने का लक्ष्य रखना चाहिए। यह इन चीजों को अस्वीकार करने या नकारने के बारे में नहीं है, बल्कि उन्हें स्वीकार करने और उनसे चिपके बिना उन्हें स्वीकार करने के बारे में है। अनासक्ति का अभ्यास व्यक्तियों को अपनी लालसा, भय और अपेक्षाओं को छोड़ने के लिए प्रोत्साहित करता है, जो दुख और असंतोष का कारण बन सकते हैं। अनासक्ति का अभ्यास करके, व्यक्ति आंतरिक शांति और स्वतंत्रता की भावना विकसित कर सकते हैं क्योंकि वे बाहरी दुनिया से कम जुड़े होते हैं।

जैसा कि पहले बताया गया है, अनासक्ति को जीवन के विभिन्न पहलुओं पर लागू किया जा सकता है, जिसमें रिश्ते भी शामिल हैं। रिश्तों में अनासक्ति का मतलब प्यार या अंतरंगता से बचना नहीं है, बल्कि उस पल में खुले और मौजूद रहना है, बिना किसी अपेक्षा या व्यक्ति से चिपके रहना। इसमें रिश्तों की नश्वरता को स्वीकार करना और किसी विशेष परिणाम से लगाव के बिना उन्हें स्वाभाविक रूप से विकसित होने देना शामिल है।

Machine Translated by Google

अस्वस्थ लगाव से तात्पर्य उस स्थिति से है जब व्यक्ति अपनी आत्म या पहचान को वस्तुओं, रिश्तों और/या विश्वासों से जोड़ देता है।
इस तरह के लगाव के परिणामस्वरूप उन्हें खोने का डर या अधिक संचय करने की इच्छा होती है, जो अंततः व्यक्ति के आंतरिक मूल्यों के बजाय बाहरी परिस्थितियों के आधार पर चुनाव करने की ओर ले जाती है। अस्वस्थ लगाव जीवन के पहलू के आधार पर अलग-अलग तरीकों से प्रकट हो सकता है।

भौतिक आसक्ति में खुद को संपत्ति के आधार पर परिभाषित करना शामिल है, जैसे कपड़े, कार, इलेक्ट्रॉनिक्स, या एक निश्चित तरीके से रहना। भौतिक आसक्ति वाले व्यक्ति एक विशेष जीवन शैली को बनाए रखने के लिए खराब वित्तीय निर्णय ले सकते हैं या भौतिक संपत्ति खरीदने के लिए अत्यधिक काम कर सकते हैं जिसका वे शायद ही कभी आनंद ले पाते हैं। वे अपनी उपस्थिति, संपत्ति या नौकरी के पद के बारे में चिंतित हो सकते हैं और अव्यवस्था से अभिभूत महसूस कर सकते हैं, लेकिन चीजों को छोड़ने के लिए संघर्ष करते हैं।

व्यक्तिगत लगाव को लोगों को खुश करने, बहुत अधिक काम लेने, 'नहीं' न कह पाने, संघर्ष से बचने, नकारात्मक संबंधों को स्वीकार करने तथा दूसरों की मांगों के लिए अपनी भलाई का त्याग करने में देखा जा सकता है।

व्यक्तिगत लगाव वाले व्यक्ति स्वयं और दूसरों से अवास्तविक अपेक्षाएं रख सकते हैं, स्वयं को दूसरे व्यक्ति के माध्यम से परिभाषित कर सकते हैं, तथा दूसरों के व्यवहार को व्यक्तिगत रूप से ले सकते हैं।

विश्वासों से लगाव की विशेषता पूर्णतावाद, दूसरों के असहमत होने पर हमला महसूस करना, अपने विश्वासों को चुनौती देने वाले अनुभवों से बचना, विकल्पों पर विचार करने से इनकार करना, खुद को समान विचारधारा वाले रिश्तों या वातावरण तक सीमित रखना, जब किसी की मान्यताओं के बाहर कुछ होता है तो तीव्र क्रोध महसूस करना, दूसरों को अपने पक्ष में करने की आवश्यकता महसूस करना, या शक्तिहीनता की कहानियों को पकड़े रहना है। व्यक्तियों में जितना अधिक अस्वस्थ लगाव होता है, उतना ही उन्हें लगता है कि उन्हें खोना है। इससे डर और रक्षात्मकता पैदा होती है, जिससे ऐसे निर्णय होते हैं जो उनके आंतरिक नेता और मूल मूल्यों के बजाय बाहरी परिस्थितियों से प्रेरित होते हैं।

अनासक्ति के मार्ग में अपने से बाहर की चीज़ों के संबंध में अपनी पहचान को छोड़ देना और अपने सच्चे स्व में वापस आना शामिल है। यह आत्म-खोज और स्वीकृति की यात्रा है जिसके लिए जागरूकता, सचेतनता और इच्छाओं, भय और अपेक्षाओं को छोड़ देने की क्षमता की आवश्यकता होती है।

Machine Translated by Google

अनासक्ति का अभ्यास करके व्यक्ति दुख से मुक्ति, आंतरिक शांति, तथा स्वयं के साथ तथा अपने आसपास की दुनिया के साथ गहरे संबंध का अनुभव कर सकता है।

लिंडा के बारे में सोचिए। वह हमेशा से ही एक डरपोक लड़की थी, जोखिम लेने और नई चीज़ें आज़माने से डरती थी। वह अपने लिए बनाए गए जीवन से संतुष्ट थी, भले ही वह कभी-कभी बहुत छोटा और सांसारिक लगता हो। लेकिन अंदर ही अंदर वह जानती थी कि उसके जीवन में कुछ कमी है; कि उसके पास पहले से जो कुछ है, उससे कहीं ज़्यादा होना चाहिए। एक दिन लिंडा ने विश्वास की छलांग लगाने और कुछ साहसी काम करने का फैसला किया: अपने दम पर एक अपरिचित जगह की यात्रा करना।

यद्यपि अज्ञात से भयभीत, लिंडा इस निर्णय के साथ आगे बढ़ने के लिए बाध्य थी, मानो कोई अदृश्य शक्ति हर कदम पर उसका मार्गदर्शन कर रही हो।

जब लिंडा नए शहर में पहुंची, तो वहां सबकुछ उससे बहुत अलग था जिसकी वह आदी थी - अंग्रेजी के अलावा अन्य भाषाएं बोलने वाले लोगों से भरी हुई सड़कों से लेकर उसके स्वाद कलिकाओं को लुभाने वाले विदेशी व्यंजनों तक - यह सब कुछ एक ही समय में बहुत ही रोमांचक और भारी लग रहा था!

जैसे-जैसे लिंडा इस अजीब लेकिन आकर्षक जगह की खोज करती गई, रास्ते में इसकी संस्कृति और सुंदरता को देखती गई, उसने खुद के उन हिस्सों को खोजना शुरू किया जो डर या आत्म-संदेह के कारण छिपे हुए थे और केवल उस जगह के आसपास ही थे जिससे वह जुड़ी हुई महसूस करती थी। वे हिस्से जो उसके अंदर की असलियत को दर्शाते थे लेकिन जिन्हें फिर से जीवंत होने के लिए खोज की ज़रूरत थी, साहस और रचनात्मकता जैसे हिस्से जो उसके आराम क्षेत्र से बाहर की चुनौतियों का सामना करने पर उभरे, जैसे कि अकेले विदेश यात्रा करना!

आखिरकार लिंडा ने अपने अंदर न केवल ताकत पाई बल्कि खुशी भी पाई और इन नए गुणों को बिना किसी हिचकिचाहट या डर के गले लगाया, जो कभी इस यात्रा पर निकलने से पहले उसे रोक रहे थे। वास्तव में, उन डरों को पूरी तरह से छोड़ देने से लिंडा को यह पता लगाने का मौका मिला कि वह वास्तव में क्या बनना चाहती थी - वह जो वह बनना चाहती थी, उससे कहीं बढ़कर!

लिंडा की यात्रा दिवंगत आध्यात्मिक नेता श्री चिन्मय के उद्धरण का एक सुंदर उदाहरण है:

Machine Translated by Google

“अगर हम डरकर चिपके रहें

जो हमारे पास है,

हम कभी भी खोज नहीं पाएंगे

हम वास्तव में कौन हैं।”

अनासक्ति के सिद्धांत को अक्सर दुनिया से खुद को अलग करने के अभ्यास के रूप में गलत समझा जाता है। वास्तव में, अनासक्ति का मूल अर्थ खुद को इस विचार से अलग करना है कि दुनिया परिभाषित करती है कि हम कौन हैं। लोग अपनी दुनिया को खुद परिभाषित करते हैं, और ऐसा करने के लिए, उन्हें खुद को समझने से शुरुआत करनी होगी। यह अनासक्ति ध्यान या योग जैसे अभ्यासों के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है, या यहां तक कि दिन भर में समय निकालकर यह देखने के लिए भी कि बाहरी कारक किसी की स्वयं की परिभाषा को कैसे प्रभावित कर रहे हैं। जैसे-जैसे लोग सचेत रूप से इन बाहरी लेबलों को छोड़ते हैं, उनकी आंतरिक बाधाएं खत्म होने लगेंगी और उनके सच्चे स्व को चमकने और पनपने का अवसर मिलेगा। अनासक्ति के इस अभ्यास के माध्यम से ही लोग वास्तव में अपने प्रामाणिक स्व को खोज और अपना सकते हैं।

अनासक्ति की अवधारणा कई आध्यात्मिक परंपराओं में प्रचलित है, इस विचार के साथ कि चीज़ों से लगाव दुख का कारण बन सकता है। बौद्ध धर्म में, यह चार आर्य सत्यों में से एक है, जो किसी के लगाव को छोड़ने के महत्व पर प्रकाश डालता है। इसी तरह, अपरिग्रह योग में मौलिक नैतिक नियमों में से एक है, जो गैर-लोभ और अनासक्ति का अभ्यास करने की आवश्यकता पर जोर देता है। ईसाई धर्म में ल्यूक के सुसमाचार में भी भौतिक संपत्ति से आसक्त न होने की शिक्षा दी गई है।

यद्यपि यह बात विरोधाभासी लग सकती है कि जिन चीजों को लोग महत्व देते हैं, उन्हें न पकड़ें, परंतु शायद सच्ची स्वतंत्रता उन चीजों से स्वयं को मुक्त करने में मिलती है जो हमें बोझिल बनाती हैं।

स्वीकृति और प्रतिबद्धता चिकित्सा (ACT) एक चिकित्सीय दृष्टिकोण है जो मनोवैज्ञानिक लचीलेपन पर जोर देता है। ACT में, लगाव एक महत्वपूर्ण अवधारणा है जो किसी के विचारों, भावनाओं और विश्वासों को देखने की क्षमता से निकटता से जुड़ी हुई है। यह अधिक लचीली प्रतिक्रिया की अनुमति देता है

Machine Translated by Google

मन के नियमों, पुरानी योजनाओं या 'करना चाहिए' का कठोरता से पालन करने के बजाय, वर्तमान क्षण में जीना चाहिए।

ACT परिप्रेक्ष्य में अंतर को स्पष्ट करने के लिए "स्वयं-के-रूप-संतुष्टि" और "स्वयं-के-रूप-संदर्भ" के बीच अंतर करता है। जब कोई व्यक्ति स्वयं-के-रूप-संतुष्टि से जुड़ा होता है, तो वे मान सकते हैं कि उनके दिमाग में उनके बारे में जो कहानियाँ हैं, वे सच हैं और वे बड़ी तस्वीर नहीं देख सकते हैं। उदाहरण के लिए, कोई यह मान सकता है कि वे गणित में अच्छे हैं और लिखने में बुरे हैं या वे एक अच्छी माँ हैं। हालाँकि, किसी के अहंकार से यह लगाव तब समस्याग्रस्त हो सकता है जब चीजें उम्मीद के मुताबिक नहीं होती हैं या जब बदलाव होता है। आत्म-संतुष्टि में फंसना किसी व्यक्ति को महत्वपूर्ण फीडबैक पर ध्यान देने से रोक सकता है जो उन्हें बढ़ने में मदद कर सकता है।

दूसरी ओर, स्वयं-संदर्भ के रूप में स्वयं को देखने का एक तरीका है जो अधिक लचीलेपन और विकल्पों की अनुमति देता है। अहंकार से जुड़े रहने के बजाय, स्वयं-संदर्भ के रूप में यह स्वीकार किया जाता है कि व्यक्ति लगातार बदल रहा है। वे एक समय में गणित में अच्छे और लिखने में बुरे हो सकते हैं , और दूसरे समय में इसके विपरीत। वे कुछ स्थितियों में एक अच्छी माँ हो सकती हैं लेकिन अन्य में नहीं। स्वयं-संदर्भ के रूप में व्यक्तियों को खुद को खुले दिमाग से, अलग-अलग दृष्टिकोणों से देखने और यह समझने के लिए प्रोत्साहित करता है कि उनका स्वयं का भाव स्थिर नहीं है। यह दृष्टिकोण व्यक्तियों को भौतिक चीजों, जीवन भूमिकाओं और समय से परे अपने बारे में गहराई से समझने में मदद कर सकता है। यह उन्हें अपने आस-पास की दुनिया से जुड़ने और अपनी विशिष्टता को अपनाने में सक्षम बनाता है।

स्वयं के संदर्भ में अनासक्ति कैसे विकसित करें

सामान्य को बहुत ज़्यादा महत्व दिया जाता है। लोगों पर लगातार सामाजिक मानकों की बौछार होती रहती है जो उन्हें बताते हैं कि उन्हें कैसा दिखना चाहिए, कैसे सोचना चाहिए और कैसे व्यवहार करना चाहिए। लेकिन क्या होगा अगर हम आपको बताएं कि ये अपेक्षाएँ पूरी तरह से मनगढ़ंत हैं? स्टीवन हेस के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य या बुद्धिमत्ता की बात करें तो "सामान्य" की कोई सार्वभौमिक परिभाषा नहीं है। बल्कि, प्रत्येक व्यक्ति अपने कौशल और शक्तियों का अपना अनूठा सेट लेकर आता है। इसलिए किसी काल्पनिक "सामान्य" व्यक्ति से अपनी तुलना करने के बजाय, क्यों न अपनी व्यक्तिगत प्रगति पर ध्यान केंद्रित किया जाए? चाहे वह कोई नया शौक विकसित करना हो या रिश्तों को बेहतर बनाना हो, महत्वपूर्ण बात यह है कि

Machine Translated by Google

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि खुद को अपने निजी मानदंडों के आधार पर मापें। जैसा कि लेखक जोसेफ सियार्ची कहते हैं, आइए हम "अपने जीवन को अपने तरीके से जीने" का तरीका खोजें और उन अद्भुत विचित्रताओं को अपनाएँ जो हमें वह बनाती हैं जो हम हैं। आखिरकार, सामान्य होना वॉशिंग मशीन पर एक सेटिंग मात्र है।

अनासक्ति को विकसित करने और अहंकार से लगाव को कम करने के लिए, व्यक्ति "कभी-कभी" सोचने का अभ्यास अपना सकते हैं। विचार यह है कि जब मन "मैं हूँ" या "मैं नहीं कर सकता" जैसी अनम्य आत्म-कहानियाँ बना रहा हो, तो उसे पहचानना चाहिए और इसके बजाय ऐसे विचारों में "कभी-कभी" अस्वीकरण जोड़ना चाहिए। यह स्थान बनाता है और व्यक्ति को स्वयं की नश्वरता को पहचानने में मदद करता है। उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति जो मानता है कि "मैं चिंतित हूँ" वह "मैं कभी-कभी चिंतित हूँ" में बदल सकता है। यह अभ्यास लोगों को अपने मन द्वारा बनाई गई कहानी से अधिक खुद को देखने में मदद कर सकता है और विकल्पों की खोज करने और जोखिम लेने के लिए खुला हो सकता है।

कल्पना कीजिए हेलेन की, जो लंबे समय से चिंता से जूझ रही है। वह खुद को "एक चिंतित व्यक्ति" के रूप में सोचती है, और यह आत्म-लेबल उसके इस विश्वास को पुष्ट करता है कि वह अपनी चिंताग्रस्त प्रवृत्तियों को बदलने में असमर्थ है।

एक दिन, उसने "कभी-कभी" सोचने का अभ्यास करने का निर्णय लिया, ताकि यह देखा जा सके कि क्या इससे उसे अपनी मानसिकता बदलने में मदद मिलती है।

जब हेलेन खुद को यह सोचते हुए पाती है कि "मैं चिंतित हूँ," तो वह विचार के अंत में "कभी-कभी" अस्वीकरण जोड़ देती है। वह खुद से कहती है, "मैं कभी-कभी चिंतित होती हूँ," और एक गहरी साँस लेती है। उसे एहसास होने लगता है कि उसकी चिंता कोई स्थायी लक्षण नहीं है, बल्कि एक क्षणिक भावना है जो आती-जाती रहती है। वह सिर्फ़ अपनी चिंता से कहीं बढ़कर है, और जब यह उत्पन्न होती है तो उसे प्रबंधित करने के लिए कदम उठाने की क्षमता उसके पास है।

जैसे-जैसे हेलेन "कभी-कभी" सोचने का अभ्यास करती है, वह देखती है कि वह अपने चिंतित विचारों और भावनाओं से कम जुड़ी हुई है। वह खुद को एक गतिशील, बहुमुखी व्यक्ति के रूप में देखना शुरू कर देती है, न कि अपनी चिंता से परिभाषित एक निश्चित इकाई के रूप में। खुलेपन की यह नई भावना उसे नई संभावनाओं का पता लगाने और जोखिम उठाने की अनुमति देती है, जिसके बारे में उसने पहले नहीं सोचा होगा। इस अभ्यास को अपनाने से, सारा ने अनासक्ति की अधिक भावना विकसित की है और अपने अहंकार के प्रति अपने लगाव को कम किया है, जिससे एक अधिक पूर्ण और सशक्त जीवन की ओर अग्रसर हुआ है।

Machine Translated by Google

खुद को अन्योन्याश्रित के रूप में देखने का विचार एक महत्वपूर्ण अवधारणा है जिसे समाज द्वारा व्यक्तिवाद पर जोर दिए जाने के कारण अक्सर अनदेखा कर दिया जाता है। आत्मनिर्भरता के मिथक के बावजूद, मनुष्य अत्यधिक सामाजिक प्राणी हैं जिन्हें जीवित रहने के लिए दूसरों के साथ संबंध और बातचीत की आवश्यकता होती है। इस अन्योन्याश्रितता को पहचानकर, व्यक्ति यह देखना शुरू कर सकते हैं कि उनका कल्याण दूसरों के कल्याण के साथ कैसे जुड़ा हुआ है।

शैक्षणिक जगत जैसे प्रतिस्पर्धी वातावरण में, सफलता प्राप्त करने के लिए दूसरों को पराजित करने योग्य प्रतिद्वंद्वी के रूप में देखना आकर्षक हो सकता है।
हालांकि, शोध से पता चला है कि प्रतिस्पर्धा के बजाय सहयोग चुनने से सभी के लिए बेहतर परिणाम मिल सकते हैं। दोस्तों, सहकर्मियों या भाई-बहनों के साथ प्रतिस्पर्धा करने के बजाय, व्यक्ति आपसी सफलता प्राप्त करने के लिए उनके साथ सहयोग करने का प्रयास कर सकते हैं। जीत-हार की बजाय जीत-जीत की मानसिकता अपनाकर, लोग सकारात्मक संबंधों को बढ़ावा दे सकते हैं और प्रतिस्पर्धा के माध्यम से जितना हासिल कर सकते हैं, उससे कहीं अधिक हासिल कर सकते हैं।

व्यक्तिगत परिणामों में सुधार के अलावा, खुद को अन्योन्याश्रित के रूप में देखने से अधिक सकारात्मक सामाजिक परिणाम भी मिल सकते हैं। दूसरों पर अपनी निर्भरता को पहचानकर, लोग समुदाय की भलाई और सामाजिक न्याय को प्राथमिकता देने की अधिक संभावना रखते हैं। कुल मिलाकर, अन्योन्याश्रितता के विचार को अपनाने से अधिक समग्र और पूर्ण जीवन के साथ-साथ अधिक सहकारी और समतापूर्ण समाज का निर्माण हो सकता है।

अन्योन्याश्रितता की अवधारणा को आगे बढ़ाते हुए, आइए इसे हेलेन के अपने आंतरिक आलोचक की आलोचना से निपटने के उदाहरण से जोड़ते हैं, तथा उसके इस दृढ़ विश्वास से जोड़ते हैं कि वह अपनी चिंताग्रस्त प्रवृत्तियों को बदलने में असमर्थ है।
जब हेलेन को यह एहसास होता है कि उसकी आत्म-आलोचना दूसरों से मान्यता और स्वीकृति की गहरी ज़रूरत से उपजी है, तो वह यह देखना शुरू कर सकती है कि उसका कल्याण दूसरों के कल्याण से कैसे जुड़ा हुआ है। यह समझकर कि वह एक अलग-थलग व्यक्ति नहीं है, बल्कि एक बड़े सामाजिक ताने-बाने का हिस्सा है, वह अपनी मानसिकता को आत्म-केंद्रित से दूसरे-केंद्रित में बदलना शुरू कर सकती है।

व्यवहार में, इसका मतलब यह है कि अपनी आत्म-आलोचना को व्यक्तिगत दोष के रूप में देखने के बजाय, हेलेन यह पहचान सकती है कि उसकी नकारात्मक आत्म-चर्चा कुछ मानकों के अनुरूप होने के सामाजिक दबाव से उपजी है। इसे स्वीकार करके, वह अपनी आत्म-आलोचना पर काबू पाने के लिए कदम उठा सकती है।

Machine Translated by Google

अपने समुदाय से समर्थन और मार्गदर्शन प्राप्त करके आलोचनाओं का समाधान कर सकती है। उदाहरण के लिए, वह अपने किसी भरोसेमंद दोस्त या परिवार के सदस्य से संपर्क कर सकती है और अपने काम या व्यवहार पर उनकी प्रतिक्रिया मांग सकती है, बजाय इसके कि वह सिर्फ़ अपने खुद के निर्णय पर निर्भर रहे। यह सहयोगात्मक दृष्टिकोण न केवल हेलेन को अपने लक्ष्य हासिल करने में मदद करता है, बल्कि दूसरों के साथ उसके संबंधों को भी मजबूत करता है, जिससे आपसी समर्थन और अन्योन्याश्रितता की भावना बढ़ती है।

अनासक्ति का अभ्यास करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है, और परस्पर निर्भरता को बढ़ावा देना रक्षात्मकता को बढ़ावा दे सकता है, खासकर अगर कोई अपने पूरे जीवन में अति-स्वतंत्र रहा हो। इसलिए, अनासक्ति का एक महत्वपूर्ण पहलू प्रतिक्रिया के लिए खुला होना है। अक्सर, व्यक्तियों के पास खुद के बारे में कठोर विश्वास होते हैं और वे दूसरों के विचारों के प्रति प्रतिरोधी होते हैं।

हालांकि, यह समय के साथ विकास और अनुकूलन में बाधा डाल सकता है। इसलिए, व्यक्तिगत और व्यावसायिक विकास के लिए फीडबैक के लिए खुला रहना महत्वपूर्ण है।

उदाहरण के लिए, एक टीम लीडर की कल्पना करें, जिसकी अपनी टीम को माइक्रोमैनेज करने की प्रवृत्ति है। वे शायद मानते हों कि काम की गुणवत्ता सुनिश्चित करने का यह सबसे अच्छा तरीका है, लेकिन वास्तव में, यह व्यवहार टीम के सदस्यों के लिए प्रतिकूल और हतोत्साहित करने वाला हो सकता है। फीडबैक के लिए खुले रहने और विभिन्न दृष्टिकोणों पर विचार करने से, लीडर अपने कार्यों के नकारात्मक प्रभाव को पहचान सकता है और टीम के लिए अधिक सहयोगी और सशक्त होने के लिए अपने व्यवहार को अनुकूलित कर सकता है।

हेलेन के उदाहरण को जारी रखते हुए, यदि वह अपनी अन्योन्याश्रितता में सुधार करना चाहती है और अहंकार से अपने लगाव को कम करना चाहती है, तो उसे दूसरों से मिलने वाली प्रतिक्रिया के लिए खुला होना पड़ सकता है। उदाहरण के लिए, यदि हेलेन किसी सहकर्मी के साथ किसी प्रोजेक्ट पर काम कर रही है और उसे यह प्रतिक्रिया मिलती है कि उसके विचार समूह के लक्ष्यों के साथ संरेखित नहीं हैं, तो वह रक्षात्मक हो सकती है और अनुकूलन करने से इनकार कर सकती है। हालाँकि, यदि वह अनासक्ति का अभ्यास करती है और पहचानती है कि उसका आत्म-मूल्य उसके विचारों से बंधा नहीं है, तो वह प्रतिक्रिया प्राप्त करने और समूह के लिए सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त करने के लिए आवश्यक समायोजन करने के लिए अधिक खुली हो सकती है। प्रतिक्रिया के प्रति ग्रहणशील होने से, सारा अपने रिश्तों और अपने कार्य प्रदर्शन को बेहतर बना सकती है, साथ ही कठोर आत्म-कहानियों के प्रति अपने लगाव को भी कम कर सकती है।

Machine Translated by Google

उदाहरण को थोड़ा और आगे बढ़ाते हुए, मान लीजिए कि हेलेन एक स्नातक छात्रा है जो अपनी थीसिस पर काम कर रही है। उसे लिखने में दिक्कत आ रही है और अक्सर अपनी प्रगति को लेकर चिंतित रहती है। उसने यह भी देखा है कि उसके तनाव के स्तर के कारण उसके दोस्तों और परिवार के साथ उसके रिश्ते खराब हो गए हैं।

अपने अहंकार और इस विचार से लगाव को कम करने के लिए कि उसे अपने दम पर सफल होना चाहिए, हेलेन ने एक सहयोगी मानसिकता अपनाने का फैसला किया। वह अपने कार्यक्रम में अन्य स्नातक छात्रों से संपर्क करती है और एक लेखन समूह बनाने का सुझाव देती है। साथ में, वे अपने काम को साझा कर सकते हैं, प्रतिक्रिया दे सकते हैं, और लेखन प्रक्रिया के माध्यम से एक-दूसरे का समर्थन कर सकते हैं।

पहले तो हेलेन अपना काम साझा करने और फीडबैक प्राप्त करने में झिझकती थी।
हालाँकि, जब वह अन्य छात्रों के दृष्टिकोण और सुझावों को सुनना शुरू करती है, तो उसे एहसास होता है कि उनकी प्रतिक्रिया मूल्यवान है और इससे उसे अपने लेखन को बेहतर बनाने में मदद मिलती है। उसने यह भी देखा कि लेखन समूह ने उसे कम अलग-थलग महसूस करने और अपने साथियों से ज़्यादा जुड़ने में मदद की है।

सहयोगी मानसिकता अपनाकर और फीडबैक के लिए खुले रहकर, हेलेन अपने अहंकार और इस विचार से लगाव को कम करने में सक्षम है कि उसे अपने दम पर सफल होना चाहिए। वह यह देखने में सक्षम है कि कैसे उसकी भलाई दूसरों की भलाई के साथ जुड़ी हुई है और कैसे सहयोग से शामिल सभी लोगों के लिए बेहतर परिणाम मिल सकते हैं। लेखन समूह के माध्यम से, वह अपनी थीसिस पर प्रगति करने और अपने आस-पास के लोगों के साथ अपने संबंधों को बेहतर बनाने में सक्षम है।

कुल मिलाकर, अनासक्ति का अभ्यास करने में सही होने के प्रति आसक्ति को छोड़ना, प्रतिक्रिया के लिए खुला रहना, एक दूसरे पर निर्भरता को पहचानना और "कभी-कभी" मानसिकता को अपनाना शामिल है। अनासक्ति की दिशा में कार्रवाई योग्य कदम उठाकर, व्यक्ति अधिक संतुष्टिदायक और अनुकूल जीवन जी सकते हैं।

अंतत: एक दूसरे पर निर्भर होने से लोगों को कई दृष्टिकोण रखने में मदद मिलेगी। कोई व्यक्ति सचेत रूप से विविध दृष्टिकोणों की तलाश करके शुरुआत कर सकता है। उदाहरण के लिए, जब किसी चुनौतीपूर्ण स्थिति या मुद्दे का सामना करना पड़ता है, तो केवल अपने दृष्टिकोण पर विचार करने के बजाय, कोई व्यक्ति सक्रिय रूप से शामिल अन्य लोगों (सारा और उनके लेखन समूह) के विचारों की तलाश कर सकता है। विविध दृष्टिकोणों की तलाश करके, व्यक्ति अपने दृष्टिकोण का विस्तार कर सकते हैं

Machine Translated by Google

अपने दृष्टिकोण को पहचानें और परस्पर निर्भरता की भावना विकसित करें। यह अहंकार से जुड़ी कठोर मान्यताओं को तोड़ने में मदद कर सकता है, और जीवन के प्रति अधिक खुले और लचीले दृष्टिकोण को प्रोत्साहित कर सकता है। उदाहरण के लिए, अगर सारा किसी लेखन परियोजना पर काम कर रही है और अटकी हुई महसूस कर रही है, तो वह प्रतिक्रिया और अलग-अलग दृष्टिकोणों के लिए अपने लेखन समूह से संपर्क कर सकती है।

उनके विचारों और सुझावों के प्रति खुले रहने से, वह परियोजना को एक नए दृष्टिकोण से देख सकेगी तथा अपने सामने आने वाली समस्याओं के लिए नए समाधान ढूंढ सकेगी।
इसमें किसी सहकर्मी से बातचीत करना, किसी मित्र का दृष्टिकोण सुनना, या भिन्न विश्वास या मूल्य रखने वाले लोगों की राय जानना भी शामिल हो सकता है।

इस पर विचार करें: सारा एक मार्केटिंग फर्म में मैनेजर है, और उसे एक क्लाइंट के लिए एक नया विज्ञापन अभियान बनाने का काम सौंपा गया है। अतीत में, वह हमेशा सफल अभियानों के लिए अपने स्वयं के रचनात्मक विचारों और अंतर्ज्ञान पर निर्भर रही है। हालाँकि, वह परस्पर निर्भरता और अनासक्ति के महत्व के बारे में सीख रही है, और वह एक नया दृष्टिकोण आज़माना चाहती है।

केवल अपने विचारों पर निर्भर रहने के बजाय, साराह ने अपनी टीम के सदस्यों से अलग-अलग दृष्टिकोण जानने का फैसला किया। वह एक विचार-मंथन सत्र आयोजित करती है और सभी को अपने विचार और दृष्टिकोण देने के लिए प्रोत्साहित करती है। सत्र के दौरान, वह प्रत्येक टीम के सदस्य की बात को सक्रिय रूप से सुनने का प्रयास करती है और किसी भी विचार को पूरी तरह से खारिज नहीं करती। वह अपनी टीम के सदस्यों को एक-दूसरे के विचारों पर काम करने और सबसे प्रभावी अभियान बनाने के लिए सहयोग करने के लिए भी प्रोत्साहित करती है।

विविध दृष्टिकोणों के प्रति खुले रहने और सहयोग को बढ़ावा देने से, सारा और उनकी टीम एक ऐसा अभियान बनाने में सक्षम हैं जो न केवल सफल है बल्कि विविध दृष्टिकोणों को शामिल करने वाला और प्रतिबिंबित करने वाला भी है। इसके अलावा, विविध दृष्टिकोणों की तलाश करने और अपनी टीम के साथ सहयोग करने की प्रक्रिया ने सारा को परस्पर निर्भरता और अनासक्ति के लाभों को देखने में मदद की है। अब वह समझती है कि सफल होने के लिए उसे केवल अपने विचारों पर निर्भर रहने या अपनी क्षमताओं के बारे में कठोर विश्वास रखने की आवश्यकता नहीं है। अपने और अपनी टीम के बीच परस्पर निर्भरता को पहचानकर, सारा एक अधिक प्रभावी और अनुकूलनीय नेता बन गई है।

Machine Translated by Google

खुद को किसी और की जगह रखकर देखना और उनके अनुभव और दृष्टिकोण पर विचार करना सबसे महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, अगर किसी सहकर्मी से कोई मतभेद है, तो तुरंत यह मानने के बजाय कि वे गलत हैं, कोई उनके दृष्टिकोण को समझने और उनके दृष्टिकोण से स्थिति को देखने का प्रयास कर सकता है। ऐसी गतिविधियों में शामिल होना जो विविध दृष्टिकोणों को बढ़ावा देती हैं, जैसे कि विभिन्न संस्कृतियों की किताबें पढ़ना या सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भाग लेना, किसी की जागरूकता बढ़ाने और उनके दृष्टिकोण को व्यापक बनाने में भी मदद कर सकता है।

कई दृष्टिकोण रखने का एक उदाहरण तब हो सकता है जब किसी मुश्किल पारिवारिक परिस्थिति से निपटना हो। केवल अपनी ज़रूरतों और इच्छाओं पर विचार करने के बजाय, कोई व्यक्ति शामिल परिवार के अन्य सदस्यों के दृष्टिकोण को समझने की कोशिश कर सकता है। इसमें उनके साथ बातचीत करना और उनके दृष्टिकोण को सक्रिय रूप से सुनना शामिल हो सकता है। ऐसा करने से, व्यक्ति स्थिति को बेहतर ढंग से समझ सकता है और ऐसे समाधान की दिशा में काम कर सकता है जो सभी की ज़रूरतों और दृष्टिकोणों को ध्यान में रखता हो।

एक और उदाहरण कार्यस्थल पर हो सकता है, जब टीम प्रोजेक्ट पर काम किया जा रहा हो। केवल अपने विचारों और समाधानों पर विचार करने के बजाय, कोई व्यक्ति सक्रिय रूप से टीम के अन्य सदस्यों के दृष्टिकोण की तलाश कर सकता है। इसमें विचार-मंथन सत्र आयोजित करना या कई दृष्टिकोणों को साझा करने की अनुमति देने के लिए खुली बातचीत को प्रोत्साहित करना शामिल हो सकता है। ऐसा करने से, टीम एक अधिक समग्र और प्रभावी समाधान की दिशा में काम कर सकती है जो सभी टीम सदस्यों के विभिन्न दृष्टिकोणों और विचारों को ध्यान में रखता है।

अनासक्ति का अभ्यास करने और कई दृष्टिकोण रखने के लिए, खुद से चिंतनशील प्रश्न पूछना मददगार हो सकता है । उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति खुद से पूछ सकता है कि वे खुद को कौन सी कहानियाँ सुनाते हैं जो उन्हें आगे बढ़ने से रोकती हैं, वे अपने परिवार या कार्यस्थल में कौन सी भूमिकाएँ निभाते हैं जो उन्हें सीमित कर सकती हैं, और अगर वे उन भूमिकाओं को छोड़ दें तो क्या संभव हो सकता है। इस तरह से अपने दृष्टिकोण को चुनौती देने और विस्तारित करने से, वे अपने अनुभव को कई अलग-अलग कोणों से देखना शुरू कर सकते हैं।

इस परिदृश्य पर विचार करें: आपका किसी मित्र से मतभेद हो गया है और यह स्थिति आपको कुछ दिनों से परेशान कर रही है। आप अपने गुस्से और हताशा को दूर करने के लिए संघर्ष कर रहे हैं।

Machine Translated by Google

चिंतनशील प्रश्न:

- आप किस विशिष्ट विचार और भावना का अनुभव कर रहे हैं
  इस स्थिति?
- आप अपने बारे में क्या अंतर्निहित धारणाएं बना रहे हैं?
  अपने मित्र के इरादों और कार्यों पर विचार करें?
- इन मान्यताओं का समर्थन करने के लिए आपके पास क्या सबूत हैं? • क्या इनका खंडन करने के लिए कोई सबूत है? • क्या कोई व्यक्तिगत पूर्वाग्रह या पिछले अनुभव हैं जिन्हें गलत माना जा सकता है?
  इस स्थिति पर आपके दृष्टिकोण को प्रभावित करने वाला क्या है? • यदि आप अपने मित्र की जगह होते तो आपको कैसा लगता? • वे इस स्थिति का अनुभव कैसे कर रहे होते? • इस स्थिति में आपका अंतिम लक्ष्य क्या है?
- क्या अपने क्रोध और हताशा को काबू में रखना आपको उस लक्ष्य को पाने में मदद कर रहा है?
- क्या इस स्थिति या दृष्टिकोण को देखने के कोई वैकल्पिक तरीके हैं
  क्या यह अधिक रचनात्मक हो सकता है?
- इस स्थिति से निपटने के लिए आप क्या कदम उठा सकते हैं जो आपके मूल्यों और लक्ष्यों के अनुरूप हो, और जिसमें
  आपके और आपके मित्र दोनों के दृष्टिकोण और भावनाओं को ध्यान में रखा जाए?

इसके अलावा, परिणामों को जाने देना और किसी स्थिति की वास्तविकता को पहचानना सीखना आवश्यक है। उदाहरण के लिए, एक बार जब कोई काम दुनिया में जारी हो जाता है, तो वापस जाने का कोई रास्ता नहीं होता है, और परिणाम व्यक्ति के नियंत्रण से बाहर होता है। हालांकि यह चुनौतीपूर्ण हो सकता है, इस तथ्य को स्वीकार करने से अंततः शांति की भावना और परिणाम के प्रति लगाव से मुक्ति मिल सकती है।

नियंत्रण छोड़ने की अवधारणा को स्पष्ट करने के लिए, कोई व्यक्ति पेंसिल की गति को मानसिक रूप से नियंत्रित करने की कोशिश करने की कल्पना कर सकता है। चाहे किसी की इच्छाशक्ति कितनी भी मजबूत क्यों न हो, वह पेंसिल को बिना शारीरिक रूप से छुए नहीं हिला सकता।

इसी तरह, जीवन में परिणामों को नियंत्रित करने का प्रयास निरर्थक हो सकता है और इससे नकारात्मक परिणाम हो सकते हैं।

Machine Translated by Google

अनावश्यक तनाव और लगाव से बचें। इसके बजाय, कई दृष्टिकोणों को अपनाकर और परिणामों को जाने देकर, व्यक्ति अपने जीवन में खुलेपन और लचीलेपन की भावना को बढ़ा सकता है।

अपने मीडिया उपभोग को नियंत्रित करना

लगभग हर कोई बुरी खबरों के अंतहीन भंवर में फंसने की भावना को जानता है। यह एक ब्लैक होल की तरह है जो लोगों को अपनी ओर खींचता है, उन्हें पूरी तरह से निगल जाता है। इसे डूम स्क्रॉलिंग कहा जाता है, और यह आज की दुनिया में बहुत आम हो गया है। यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि यह नाम व्यवहार के लिए बिल्कुल सही है। कोविड-19 के आंकड़ों से लेकर प्राकृतिक आपदाओं और राजनीतिक उथल-पुथल तक, लोगों की टाइमलाइन अक्सर नकारात्मक खबरों से भरी होती है।

लेकिन लोगों को शायद यह नहीं पता कि नकारात्मक समाचारों के लगातार सेवन से व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव पड़ सकता है।
शोध से पता चला है कि इससे डर, तनाव, चिंता और उदासी बढ़ सकती है (बॉमिस्टर, 2001)। इसलिए, यदि व्यक्ति अपनी मानसिक भलाई की रक्षा करना चाहते हैं, तो उन्हें इस बात पर ध्यान देना शुरू करना होगा कि वे क्या खाते हैं, और याद रखें कि संतुलन महत्वपूर्ण है।

सचेत मीडिया उपभोग से तात्पर्य इस बात से है कि लोग क्या और कैसे मीडिया का उपभोग करते हैं, इस बारे में सचेत और जानबूझकर बने रहना। सकारात्मक मनोविज्ञान शोधकर्ता और न्यू हैप्पी की संस्थापक स्टेफ़नी हैरिसन के अनुसार, इसमें इस बात पर ध्यान देना शामिल है कि लोग क्या और कैसे उपभोग करते हैं। आज की दुनिया में, मुश्किल भावनाओं या स्थितियों से खुद को विचलित करने के लिए बिना सोचे-समझे स्क्रॉल करना या बिंज-वॉचिंग करना आसान है। हालांकि, हैरिसन का तर्क है कि इस तरह से मीडिया का उपभोग करने से लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक परिणाम हो सकते हैं।

लोग किस प्रकार का मीडिया देखते हैं, इसके प्रति सचेत रहकर वे नकारात्मक समाचारों या विषय-वस्तु के संपर्क को कम कर सकते हैं, जो चिंता या तनाव को बढ़ा सकते हैं।
वे ऐसे मीडिया की भी तलाश कर सकते हैं जो सकारात्मक संदेशों को बढ़ावा देता हो और उन्हें दूसरों से जोड़ता हो। इसके अतिरिक्त, मीडिया का उपयोग करने के तरीके के बारे में जानबूझकर सोचना उन्हें मल्टीटास्किंग से बचने या इसे टालने के तरीके के रूप में उपयोग करने से बचने में मदद कर सकता है, जिससे ध्यान अवधि कम हो सकती है और बेचैनी की भावना बढ़ सकती है। संक्षेप में, सचेत मीडिया

Machine Translated by Google

उपभोग का अर्थ है मीडिया के उपयोग में उपस्थित रहना और जानबूझकर ऐसा करना जिससे लोगों को सकारात्मक मीडिया का लाभ मिल सके और उनके मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभाव को न्यूनतम किया जा सके।

जो खाया जाता है और जो छोड़ दिया जाता है, उसे कैसे नियंत्रित और व्यवस्थित करें

नकारात्मकता

सोशल मीडिया का ध्यानपूर्वक उपयोग करने के लिए, यह जानना महत्वपूर्ण है कि कोई व्यक्ति स्क्रॉल क्यों कर रहा है। क्या कोई व्यक्ति दूसरों से जुड़ना और संबंध बनाना चाहता है, या वे किसी खालीपन को भरने या मुश्किल भावनाओं से खुद को विचलित करने की कोशिश कर रहे हैं? जब लोग प्रियजनों से जुड़े रहने, उनके लिए महत्वपूर्ण चीजें साझा करने और नए संबंध बनाने के लिए सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं, तो इससे उनकी भलाई और जुड़ाव की भावना बढ़ सकती है। हालाँकि, जब वे डर और चिंता के कारण सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं, जैसे कि उन्हें डर है कि वे कुछ मिस कर सकते हैं या अगर वे सोशल मीडिया का उपयोग नहीं कर रहे हैं तो डिस्कनेक्ट महसूस कर रहे हैं, तो यह उनके मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण पर भारी पड़ सकता है।

मनोचिकित्सक और व्यवहार विशेषज्ञ डॉ. स्टीवन रोसेनबर्ग मीडिया उपभोग के मामले में संतुलन खोजने के महत्व पर जोर देते हैं। जबकि लोगों के पास इंटरनेट से जुड़े रहने के लिए पहले से कहीं ज़्यादा तरीके हैं, विभिन्न स्रोतों से बड़ी मात्रा में जानकारी का उपभोग करने के लिए एक सचेत दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है। लोगों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वे जो मीडिया देखते हैं वह मनोरंजक हो और उन्हें कुछ सीखने में मदद करे। अपनी प्रेरणाओं के बारे में जागरूक होकर और जानबूझकर और सचेत उपभोग पर ध्यान केंद्रित करके, वे अपने आस-पास की दुनिया से जुड़े रहते हुए अपने मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण की रक्षा कर सकते हैं।

ऐसी दुनिया में जहाँ लोग हर रोज़ कंटेंट से घिरे रहते हैं, शोर को फ़िल्टर करना और उस तरह की कंटेंट ढूँढना चुनौतीपूर्ण हो सकता है जो वास्तव में उनके साथ प्रतिध्वनित होती है। हालाँकि, किसी व्यक्ति के उपभोग को उसके मूल्यों और लक्ष्यों के साथ संरेखित करना उसके समग्र कल्याण को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है। हैरिसन का "सीखें/जुड़ें/आनंद लें" नियम इस प्रक्रिया को अपनाने का एक व्यावहारिक तरीका प्रदान करता है। यह विश्लेषण करके कि लोग जो कंटेंट देखते हैं उसमें सीख रहे हैं, जुड़ रहे हैं या आनंद पा रहे हैं, वे इस बारे में सूचित निर्णय ले सकते हैं कि क्या रखना है और क्या छोड़ना है। यह दृष्टिकोण

Machine Translated by Google

इससे न केवल उन्हें अपने मूल्यों के प्रति सच्चे रहने में मदद मिलती है, बल्कि यह भी सुनिश्चित होता है कि वे अपना समय और ऊर्जा ऐसी सामग्री में लगा रहे हैं जो उनके जीवन को समृद्ध बनाती है। इसलिए, अगर वे अपने फ़ीड को स्क्रॉल करने के बाद खुद को थका हुआ या उदासीन महसूस करते हैं, तो शायद यह पुनर्मूल्यांकन करने का समय है कि वे किसकी सामग्री का अनुसरण कर रहे हैं।

आज के डिजिटल युग में, इंटरनेट हमारे जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा बन गया है। सोशल मीडिया से लेकर ऑनलाइन समाचार तक, हमारी उंगलियों पर ऑनलाइन सामग्री की बहुतायत उपलब्ध है। हालाँकि, इस सुविधा के साथ अपनी सीमाएँ निर्धारित करने की ज़िम्मेदारी भी आती है। जैसा कि हैरिसन ने सही सुझाव दिया है, कुछ सामग्री हानिकारक हो सकती है, लेकिन जो एक व्यक्ति के लिए हानिकारक है वह दूसरे के लिए हानिकारक नहीं हो सकता है। हमारी अनूठी परिस्थितियों को पहचानना और यह पता लगाना आवश्यक है कि कौन सी चीज़ हमें परेशान करती है या चुनौती देती है। डॉ.

रोसेनबर्ग लक्ष्य निर्धारित करने और ऑनलाइन तथा वास्तविक जीवन की गतिविधियों के बीच संतुलन बनाने के महत्व पर प्रकाश डालते हैं। संक्षेप में, हमें अपने डिजिटल जीवन की जिम्मेदारी लेनी होगी और केवल उन्हीं चीजों को देखना होगा जो हमारी भलाई को बढ़ाएंगी।

सोशल मीडिया का उपयोग करने के तरीके में छोटे-छोटे बदलाव करने से उनके स्वास्थ्य पर बड़ा असर पड़ सकता है। हालाँकि इंस्टाग्राम के अंतहीन खरगोश-छेद को नेविगेट करना भारी लग सकता है, लेकिन एक बार में एक कदम सचेत रूप से देखने से फर्क पड़ सकता है। सकारात्मक योगदानकर्ताओं को शामिल करने के लिए सचेत रूप से अपने सोशल मीडिया फ़ीड को क्यूरेट करके और इसके उपयोग की सीमाएँ निर्धारित करके, लोग अधिक जागरूक हो सकते हैं और अपनी पसंद के बारे में अच्छा महसूस कर सकते हैं। डॉ. रोसेनबर्ग और हैरिसन के अनुसार, सोशल मीडिया का उपयोग करते समय सचेत आदतों का अभ्यास करना टाइमर सेट करने या दिन के केवल निश्चित समय पर इसे देखने जितना आसान हो सकता है। ये छोटे-छोटे बदलाव उन्हें अपने सोशल मीडिया उपयोग को नियंत्रित करने और उनके मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालने में मदद कर सकते हैं।

माइंडफुलनेस का अभ्यास सिर्फ़ योगा मैट या ध्यान सत्रों तक ही सीमित नहीं है। इसे दैनिक जीवन में शामिल किया जा सकता है, यहाँ तक कि इंटरनेट की दुनिया में भी। सचेत उपभोग का सिद्धांत इरादे पर जोर देता है और लोगों को विचलित करने वाली डिजिटल दुनिया में गोता लगाने से पहले एक कदम पीछे हटने के लिए प्रोत्साहित करता है। अपनी भावनाओं को स्वीकार करके और अपने फोन या लैपटॉप तक पहुँचने से पहले रुककर, लोग खुद को एक अलग दुनिया देते हैं।

Machine Translated by Google

खुद को जाँचने का यह एक पल है। ध्यान की तरह ही, यह विराम लोगों को अपने विचारों और भावनाओं को पहचानने, अपना ध्यान पुनः केन्द्रित करने और अपने ध्यान पर नियंत्रण पाने में मदद कर सकता है। अपने ऑनलाइन अनुभवों पर ध्यान केंद्रित करके, लोग ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों ही तरह से अधिक उद्देश्यपूर्ण और संतुष्टिदायक जीवन जी सकते हैं।

ऐसी दुनिया में जहाँ सोशल मीडिया और न्यूज़ प्लेटफ़ॉर्म नकारात्मक सामग्री से भरे हुए हैं, मीडिया के इस्तेमाल को लेकर सावधान और जानबूझकर रहना ज़रूरी है। नकारात्मकता की श्रृंखला को तोड़ने के कुछ यथार्थवादी तरीके इस प्रकार हैं:

चरण 1: इस बात के प्रति सतर्क और सचेत रहें कि आप कितना खराब मीडिया देख रहे हैं, ताकि आप विषाक्तता को कम कर सकें (या न्यूनतम कर सकें)।

यह जानना बहुत ज़रूरी है कि लोग किस तरह के मीडिया का उपभोग कर रहे हैं और यह उन्हें कैसे प्रभावित करता है। ऐसा करने का एक तरीका किसी व्यक्ति की कुछ खास सामग्री पर प्रतिक्रियाओं की निगरानी करना है। उदाहरण के लिए, अगर कोई व्यक्ति समाचार पढ़ने के बाद खुद को चिंतित या परेशान महसूस करता है, तो उसे उन विषयों के बारे में अपने संपर्क को सीमित करना चाहिए। वे उन खातों को अनफ़ॉलो या म्यूट करना भी चुन सकते हैं जो लगातार नकारात्मक या उत्तेजक सामग्री साझा करते हैं। यह चुनौतीपूर्ण हो सकता है, खासकर अगर उन्हें लगता है कि उन्हें वर्तमान घटनाओं के बारे में जानकारी रखने की आवश्यकता है, लेकिन सीमाएँ निर्धारित करना किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

नकारात्मक मीडिया के संपर्क को सीमित करने का एक और तरीका है सोशल मीडिया से पूरी तरह से ब्रेक लेना। इसका मतलब है कि कुछ समय के लिए ऐप्स को डिलीट करना या बस हर दिन सोशल मीडिया पर बिताए जाने वाले समय को सीमित करना। ऐसा करके, लोग खुद को डिस्कनेक्ट करने और अन्य गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करने का अवसर देते हैं जो उन्हें खुशी और सकारात्मकता प्रदान करती हैं।

चरण 2: आत्मनिरीक्षण करें। अपने करीबी लोगों से सुझाव मांगें, क्योंकि इससे आपको अपने पसंदीदा मीडिया को प्राथमिकता देने में मदद मिलेगी और आपके फ़ीड में सकारात्मकता आएगी।

सोशल मीडिया के अंतहीन जाल में फंस जाना आसान है, लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि आप जो सामग्री देख रहे हैं, उसके बारे में सचेत रहें।

Machine Translated by Google

ऐसा करने का एक तरीका है अपने मूल्यों और प्राथमिकताओं पर विचार करना और उनसे मेल खाने वाले मीडिया की तलाश करना। उदाहरण के लिए, अगर कोई मानसिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को महत्व देता है, तो वह ऐसे अकाउंट को फॉलो कर सकता है जो सकारात्मक पुष्टि, आत्म-देखभाल के सुझाव और तनाव और चिंता को प्रबंधित करने के लिए संसाधन साझा करते हैं।

मीडिया उपभोग को नियंत्रित करने का एक और तरीका है अपने करीबी लोगों से सुझाव मांगना। नए पॉडकास्ट, किताबें और टीवी शो खोजने के लिए दोस्त और परिवार के सदस्य एक बेहतरीन संसाधन हो सकते हैं जो खुशी और सकारात्मकता लाते हैं। जिस मीडिया का आप आनंद लेते हैं उसे प्राथमिकता देकर, लोग एक ऐसा फ़ीड बना सकते हैं जो उनके मूल्यों और लक्ष्यों के साथ संरेखित सामग्री से भरा हो।

चरण 3: अपने मीडिया उपभोग को न्यूनतम करने के लिए ऐप्स पर समय सीमा निर्धारित करें।

सोशल मीडिया ऐप पर समय सीमा निर्धारित करना नकारात्मकता की श्रृंखला को तोड़ने का एक और तरीका है। लोग अपने फ़ोन की सेटिंग का उपयोग करके हर दिन सोशल मीडिया पर बिताए जाने वाले समय को सीमित कर सकते हैं। इससे उन्हें ऑनलाइन बिताए जाने वाले समय के बारे में अधिक जागरूक होने और यह सुनिश्चित करने में मदद मिल सकती है कि वे बहुत अधिक नकारात्मक सामग्री का उपभोग नहीं कर रहे हैं। वे ऐसे ऐप का भी उपयोग कर सकते हैं जो उनके स्क्रीन टाइम को ट्रैक करते हैं और उन्हें ब्रेक लेने और डिस्कनेक्ट करने के लिए रिमाइंडर देते हैं।

सबसे बढ़कर, यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि प्रगति रैखिक नहीं है और इसमें समय लगता है। मीडिया उपभोग को व्यवस्थित करना एक प्रक्रिया है, और सभी के लिए सही संतुलन खोजने में समय लग सकता है। गलतियाँ करना और गलती करना ठीक है, लेकिन कोशिश करते रहना और मीडिया उपभोग के बारे में जानबूझकर सोचना महत्वपूर्ण है। हर दिन छोटे-छोटे कदम उठाकर, लोग एक ऐसा फ़ीड बना सकते हैं जो सकारात्मकता और खुशी से भरा हो।

उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि कोई व्यक्ति अपने सोशल मीडिया फ़ीड को मानसिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती पर केंद्रित करने का प्रयास कर रहा है। वे ऐसे अकाउंट को अनफ़ॉलो करके शुरू कर सकते हैं जो लगातार ट्रिगरिंग या नकारात्मक सामग्री साझा करते हैं। वे ऐसे अकाउंट भी खोज सकते हैं जो सकारात्मक पुष्टि, स्व-देखभाल युक्तियाँ और तनाव और चिंता को प्रबंधित करने के लिए संसाधन साझा करते हैं। वे अपने दोस्तों और परिवार के सदस्यों से पॉडकास्ट, किताबें और टीवी शो के लिए सिफारिशें मांग सकते हैं जो मानसिक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती पर केंद्रित हों। लोग यह भी कर सकते हैं

Machine Translated by Google

सोशल मीडिया ऐप पर समय सीमा निर्धारित करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि हम ऑनलाइन बहुत ज़्यादा समय नहीं बिता रहे हैं। उदाहरण के लिए, हम इंस्टाग्राम पर प्रतिदिन तीस मिनट की सीमा निर्धारित कर सकते हैं।

समय सीमा निर्धारित करने के अलावा, यह ध्यान रखना भी महत्वपूर्ण है कि लोग कब और कैसे सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं। उदाहरण के लिए, लोग दिन के विशिष्ट समय को निर्धारित कर सकते हैं जब वे अपने फ़ीड की जाँच करते हैं, और जब वे काम या दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताने जैसी अन्य गतिविधियों में व्यस्त होते हैं, तो सोशल मीडिया का उपयोग करने से बचते हैं।

निष्कर्ष रूप में, मीडिया का उपभोग व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मीडिया के प्रति सतर्क और सचेत रहकर, अपने फ़ीड में सकारात्मकता को प्राथमिकता देकर और ऐप्स पर समय सीमा निर्धारित करके नकारात्मकता की श्रृंखला को तोड़ा जा सकता है। ये कदम उठाकर, लोग एक स्वस्थ मीडिया आहार बना सकते हैं और अधिक सकारात्मक और पूर्ण जीवन को बढ़ावा दे सकते हैं।

Machine Translated by Google

अध्याय से महत्वपूर्ण बातें

- मनोविज्ञान में आंतरिक आलोचक की अवधारणा एक प्रसिद्ध अवधारणा है जो अक्सर हमारे मन में मौजूद निराशावादी आवाज़ से संबंधित है। यह आवाज़ हमारी कथित कमियों और सीमाओं के लिए हमारा मूल्यांकन करती है, हमें अस्वीकार करती है और हमें फटकारती है।
- ओटावा विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान के प्रोफेसर पैट्रिक गौड्रेउ ने उत्कृष्टतावाद की अवधारणा पेश की। इसमें खुद के लिए ऊंचे मानक स्थापित करना शामिल है, लेकिन उन मानकों को अवास्तविक या अपने स्वास्थ्य के लिए हानिकारक नहीं बनने देना है। कमियों के मामले में आत्म-आलोचना करने के बजाय, व्यक्ति नए अनुभवों को अपनाने, समस्या-समाधान के लिए अभिनव दृष्टिकोणों का उपयोग करने और अपनी गलतियों से सीखने का विकल्प चुन सकते हैं क्योंकि वे लगातार उत्कृष्टता के लिए लक्ष्य बनाते हैं।

- अनासक्ति जीवन में चीजों को प्रबंधित करने, उनसे चिपके रहने या उन पर कब्ज़ा करने की इच्छा को त्यागने की एक तकनीक है। इसका मतलब यह नहीं है कि आप अलग-थलग हो जाएं या उदासीन हो जाएं, बल्कि यह स्वीकार करें कि जीवन में सब कुछ क्षणभंगुर है और निरंतर परिवर्तनशील है। आसक्ति को छोड़ने से व्यक्ति अधिक स्वतंत्रता और कम परेशानी का अनुभव कर सकता है।

- सचेत मीडिया उपभोग की अभिव्यक्ति, उस मीडिया के प्रति सचेत और उद्देश्यपूर्ण रहने की प्रथा से संबंधित है जिसे व्यक्ति उपभोग करना चुनते हैं तथा वे उसका उपभोग किस प्रकार करते हैं।
स्टेफ़नी हैरिसन का सुझाव है कि इसके लिए व्यक्तियों को अपने उपभोग की सामग्री और उपभोग के तरीके दोनों पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

अध्याय 3: विकास की मानसिकता

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

विकास की मानसिकता रखने और जाने देने में सक्षम होने के बीच एक शक्तिशाली संबंध है। जब लोग विकास की मानसिकता विकसित करते हैं, तो वे मानते हैं कि उनकी योग्यताएँ और बुद्धिमत्ता को निश्चित लक्षणों के बजाय प्रयास और दृढ़ता के माध्यम से विकसित किया जा सकता है। यह दृष्टिकोण उन्हें असफलताओं और असफलताओं को विकास और सीखने के अवसरों के रूप में देखने की शक्ति देता है। विकास की मानसिकता को अपनाने से, वे सीमित विश्वासों और आत्म-संदेह को छोड़ने की अधिक संभावना रखते हैं, और इसके बजाय सीखने और सुधार करने की अपनी क्षमता पर ध्यान केंद्रित करते हैं। वे अपनी गलतियों से कम जुड़े होते हैं और जोखिम लेने के लिए अधिक इच्छुक होते हैं, जिससे उनके जीवन के सभी क्षेत्रों में अधिक सफलता और संतुष्टि मिल सकती है। जाने देना तब आसान हो जाता है जब वे अपनी क्षमताओं पर भरोसा करते हैं और जानते हैं कि वे समय के साथ बढ़ना और सुधार करना जारी रख सकते हैं।

परिवर्तन को अपनाना

विकास की मानसिकता के लिए बदलाव को अपनाना ज़रूरी है क्योंकि यह लोगों को चुनौतियों और असफलताओं को सीखने और विकास के अवसरों के रूप में देखने की अनुमति देता है। इसलिए, जब बात जाने देने की आती है तो विकास की मानसिकता रखना बहुत ज़रूरी है। विकास की मानसिकता रखने से, व्यक्ति समझते हैं कि विफलता का महज़ ख़तरा कोई अंतिम बिंदु नहीं है, बल्कि सफलता की सीढ़ी है। यह दृष्टिकोण उन्हें किसी भी परिस्थिति को जिज्ञासा और सीखने के लिए खुलेपन की भावना के साथ देखने की अनुमति देता है। यह उन्हें पुरानी मान्यताओं और नकारात्मक आत्म-चर्चा को छोड़ने की अनुमति देता है, और वे विकास के लिए नई चुनौतियों और अवसरों को अपनाने में सक्षम होते हैं।

चाहे वह अतीत की गलतियों के लिए स्वयं को क्षमा करना हो या विषाक्त संबंधों से आगे बढ़ना हो, जाने देने के लिए उन चीजों को छोड़ने की इच्छा की आवश्यकता होती है जो आपको पीछे खींचती हैं, और भविष्य की असीम संभावनाओं को अपनाने की आवश्यकता होती है।

विकास की मानसिकता वह विश्वास है कि कड़ी मेहनत, समर्पण और दृढ़ता के माध्यम से किसी की क्षमताओं और बुद्धिमत्ता को विकसित किया जा सकता है। विकास की मानसिकता वाले व्यक्ति विफलता को एक अस्थायी झटका मानते हैं और इसे सुधार और विकास के लिए एक कदम के रूप में उपयोग करते हैं।

परिवर्तन जीवन का एक अपरिहार्य हिस्सा है, और जो लोग इसे अपनाते हैं, वे नई परिस्थितियों के अनुकूल ढलने, नए कौशल सीखने और एक व्यक्ति के रूप में विकसित होने की अधिक संभावना रखते हैं। परिवर्तन अक्सर चुनौतियाँ लेकर आता है, और जो लोग इसे अपनाते हैं, वे

Machine Translated by Google

जो लोग चुनौतियों का सामना विकास की मानसिकता के साथ करते हैं, उनके उनसे सीखने और उन पर विजय पाने के लिए समाधान खोजने की संभावना अधिक होती है।

उदाहरण के लिए, कल्पना करें कि एक छात्र को परीक्षा में खराब ग्रेड मिले हैं। एक निश्चित मानसिकता इसे उनकी बुद्धिमत्ता और क्षमता का प्रतिबिंब मानेगी, जिससे उन्हें हार का अहसास होगा और वे हार मान लेंगे। दूसरी ओर, एक विकास मानसिकता खराब ग्रेड को अपनी गलतियों से सीखने, उन क्षेत्रों की पहचान करने के अवसर के रूप में देखेगी जहां उन्हें सुधार करने की आवश्यकता है, अनावश्यक अपराधबोध को दूर करें और अगली बार बेहतर करने की योजना विकसित करें।

परिवर्तन को अपनाने से व्यक्ति जोखिम उठाने और अपने आराम क्षेत्र से बाहर निकलने में सक्षम होता है। जब लोग नए अनुभवों के लिए खुले होते हैं और जोखिम उठाने के लिए तैयार होते हैं, तो वे नए जुनून की खोज करने, नए कौशल विकसित करने और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने की अधिक संभावना रखते हैं। संक्षेप में, परिवर्तन को अपनाना विकास मानसिकता के लिए मौलिक है क्योंकि यह व्यक्तियों को चुनौतियों को विकास और विकास के अवसरों के रूप में देखने की अनुमति देता है। यह व्यक्तियों को नई परिस्थितियों के अनुकूल होने, नए कौशल सीखने और जोखिम उठाने में सक्षम बनाता है जो व्यक्तिगत विकास और उपलब्धि की ओर ले जाता है।

परिवर्तन का डर एक सामान्य मानवीय भावना है, और यह कई प्रकार के मनोवैज्ञानिक कारकों से प्रेरित हो सकता है। ज़ावल, मार्कोविट्ज़ और वेबर (2015) ने जोखिम लेने और बदलाव करने के मुकाबले यथास्थिति बनाए रखने के लिए लोगों की प्राथमिकताओं की जांच करने के लिए एक अध्ययन किया। उन्होंने पाया कि व्यक्ति हानि से बचने वाले होते हैं, जिसका अर्थ है कि वे लाभ की तुलना में हानि के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। यह हानि से बचने की प्रवृत्ति लोगों को बदलाव की लागतों को अधिक महत्व देने और संभावित लाभों को कम आंकने के लिए प्रेरित करती है। अध्ययन में, प्रतिभागियों को विभिन्न परिदृश्यों के साथ प्रस्तुत किया गया और उन्हें एक विकल्प चुनने के लिए कहा गया। शोधकर्ताओं ने पाया कि जब विकल्प को लाभ के बजाय हानि के रूप में तैयार किया गया था, तो लोगों के जोखिम लेने की अधिक संभावना थी। इससे पता चलता है कि लोग परिवर्तन के संभावित लाभों की तुलना में पहले से ही कुछ खोने के डर से अधिक प्रेरित होते हैं।

लोगों के बदलाव से डरने का एक और कारण यह है कि यह उनके नियंत्रण और स्थिरता की भावना को बाधित कर सकता है। लर्नर और उनके सहकर्मियों द्वारा किए गए एक अध्ययन में

Machine Translated by Google

(2015), जिन प्रतिभागियों को अपना खुद का संगीत चुनने का अवसर दिया गया था, वे जुए के काम में जोखिम लेने के लिए उन लोगों की तुलना में अधिक इच्छुक थे, जिनका संगीत पर कोई नियंत्रण नहीं था। अध्ययन ने सुझाव दिया कि जब लोगों को लगता है कि उनके पास किसी स्थिति पर नियंत्रण है, तो वे जोखिम लेने और बदलाव को अपनाने के लिए अधिक इच्छुक होते हैं।

इसके अलावा, लोग बदलाव से डर सकते हैं क्योंकि इसके लिए प्रयास और असुविधा की आवश्यकता होती है। ज़ू और सहकर्मियों (2016) द्वारा किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि लोगों के पर्यावरण-समर्थक व्यवहार में शामिल होने की संभावना कम है क्योंकि वे उन्हें असुविधाजनक और असहज मानते हैं। अध्ययन ने सुझाव दिया कि लोगों को यह विश्वास करने की आवश्यकता है कि उनके कार्यों का पर्यावरण पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ेगा और परिवर्तन के लाभ लागतों से अधिक हैं ताकि वे अपने व्यवहार को बदलने के लिए प्रेरित हो सकें।

निष्कर्ष के तौर पर, लोग नुकसान से बचने, नियंत्रण और स्थिरता की इच्छा और असहजता के कारण बदलाव से डर सकते हैं। इन मनोवैज्ञानिक कारकों को समझकर, व्यक्ति और संगठन बदलाव के डर को दूर करने और विकास और सुधार को अपनाने के लिए रणनीति विकसित कर सकते हैं।

परिवर्तन, चाहे वह किसी भी प्रकार या पैमाने का हो, उसके लिए विचार और भावना दोनों की आवश्यकता होती है।
यह सिर्फ़ बाइक चलाने के तरीके सीखने के बारे में नहीं है, बल्कि उन प्रशिक्षण पहियों को उतारने के लिए पर्याप्त आत्मविश्वास महसूस करने के बारे में भी है। यह सिर्फ़ कंपनी के पैसे खर्च करने के लिए किसी प्रोजेक्ट का प्रस्ताव देने के बारे में नहीं है, बल्कि अस्वीकृति के डर और विफलता की संभावना के बारे में भी है। और यह सिर्फ़ घर के नवीनीकरण के बारे में नहीं है, बल्कि इसके साथ आने वाले लगाव और यादों के बारे में भी है। बदलाव के इस भावनात्मक पहलू को अक्सर अनदेखा कर दिया जाता है, लेकिन यह प्रक्रिया का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। मनोवैज्ञानिक डॉन केली और डेरिल कॉनर द्वारा विकसित परिवर्तन मॉडल इसे ध्यान में रखता है, जिससे व्यक्तियों को सहानुभूति और समझ के साथ बदलाव के उतार-चढ़ाव से निपटने में मदद मिलती है। शामिल भावनाओं को पहचानकर और उन्हें स्वस्थ तरीके से संबोधित करके, बदलाव कम कठिन और अधिक प्रबंधनीय बन सकता है।

परिवर्तन अक्सर कई तरह की भावनाओं को जगा सकता है जिससे लोगों को ऐसा महसूस हो सकता है कि वे पटरी से उतर गए हैं। हालाँकि, परिवर्तन के भावनात्मक चक्र को समझने से इस स्थिति में सामान्यता की भावना लाने में मदद मिल सकती है

Machine Translated by Google

भावनाओं का रोलरकोस्टर। यह चक्र विभिन्न परिदृश्यों में मौजूद होता है, जैसे कि नए नेतृत्व या बोर्ड संरचना के साथ समायोजन करना और नई योग्यताएँ प्राप्त करना। परिवर्तन के विभिन्न चरणों को स्वीकार करके, जिसमें इनकार, प्रतिरोध, अन्वेषण, प्रतिबद्धता और स्वीकृति शामिल है, लोग उन भावनाओं की बेहतर समझ प्राप्त कर सकते हैं जिनका वे सामना करते हैं और उन्हें संभालने के लिए बेहतर ढंग से सुसज्जित होकर बाहर आते हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि परिवर्तन एक प्रक्रिया है, और सही मानसिकता के साथ, यह व्यक्तियों और संगठनों दोनों के लिए विकास और परिवर्तन की ओर ले जा सकता है।

बदलाव का भावनात्मक चक्र पाँच चरणों से बना है: बिना जानकारी के आशावाद, बिना जानकारी के निराशावाद, निराशा की घाटी, बिना जानकारी के आशावाद, और सफलता और संतुष्टि। पहला चरण, बिना जानकारी के आशावाद, परिवर्तन से मिलने वाले लाभों की उत्तेजना और प्रत्याशा से चिह्नित है, लेकिन लागतों को स्वीकार किए बिना। दूसरा चरण, बिना जानकारी के निराशावाद, तब शुरू होता है जब लोग बदलाव के लिए आवश्यक प्रयास की वास्तविकता को महसूस करना शुरू करते हैं, जिससे नकारात्मक भावनाएँ और संदेह पैदा होते हैं। तीसरा चरण सबसे निचला बिंदु है, निराशा की घाटी, जहाँ कई लोग कथित लाभों की असुविधा और दूरी के कारण हार मान लेते हैं। यदि लोग इस चरण में दृढ़ रहें, तो वे सूचित आशावाद के चौथे चरण तक पहुँच जाएँगे, जहाँ सफलता की संभावना बढ़ जाती है और परिवर्तन के लाभ अधिक स्पष्ट हो जाते हैं। अंत में, पाँचवाँ चरण, सफलता और संतुष्टि, तब पहुँचता है जब नए व्यवहार नियमित हो जाते हैं, लाभ पूरी तरह से अनुभव किए जाते हैं, और परिवर्तन की लागत इसके लायक मानी जाती है।

परिवर्तन के भावनात्मक चक्र पर काबू पाने की कुंजी यह है कि व्यक्ति क्या हासिल करना चाहता है, इसके बारे में एक सम्मोहक भविष्य की दृष्टि रखें और कठिन समय में भी दृढ़ रहें।

परिवर्तन के पांच चरणों को समझाने के लिए यहां एक उदाहरण दिया गया है:

मान लीजिए, कोई व्यक्ति बेहतर शारीरिक आकार पाने के लिए जिम जाने का निर्णय लेता है।

बिना जानकारी के आशावाद: इस अवस्था में, व्यक्ति जिम जाने के विचार से उत्साहित होता है। वे आकार में रहने के लाभों की कल्पना करते हैं - अधिक ऊर्जा होना, अधिक आत्मविश्वास महसूस करना, आदि - लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं होता है

Machine Translated by Google

क्या आपने अभी तक किसी भी प्रकार की असुविधा का अनुभव नहीं किया है, जैसे कि नियमित रूप से जिम जाने में लगने वाला समय और प्रयास।

सूचित निराशावाद: जिम में कुछ बार जाने के बाद, व्यक्ति हतोत्साहित महसूस करने लग सकता है। उन्हें एहसास हो सकता है कि एक नियमित दिनचर्या पर टिके रहना कितना मुश्किल है, उनकी मांसपेशियाँ कितनी दर्दनाक हो सकती हैं, और कुछ समय में जिम कितना व्यस्त हो सकता है। वे सवाल कर सकते हैं कि क्या यह वास्तव में जारी रखने के प्रयास के लायक है।

निराशा की घाटी: इस समय, व्यक्ति बहुत निराश हो सकता है और हार मानने के बारे में सोच सकता है। हो सकता है कि उसने जिम में कुछ दिन गँवा दिए हों और फिर से शुरू करने का विचार उसे डराने वाला लगे। उसे लग सकता है कि उसे कोई परिणाम नहीं मिल रहा है और उसे आश्चर्य हो सकता है कि क्या उसकी सारी मेहनत सार्थक है। यह एक महत्वपूर्ण चरण है क्योंकि अगर वह यहाँ से हार मान लेता है, तो उसे फिर से शुरू करना होगा।

सूचित आशावाद: यदि वे निराशा की घाटी से बाहर निकल सकते हैं, तो वे प्रगति देखना शुरू कर सकते हैं। वे देख सकते हैं कि वे पहले की तुलना में अधिक भारी वजन उठा सकते हैं या अधिक दूरी तक दौड़ सकते हैं। यह प्रगति प्रेरक हो सकती है, और वे अपने लक्ष्य तक पहुँचने के बारे में अधिक आशावादी महसूस कर सकते हैं।

सफलता और संतुष्टि: आखिरकार, कई हफ़्तों या महीनों तक लगातार प्रयास करने के बाद, व्यक्ति को अपनी कड़ी मेहनत का फ़ायदा मिलना शुरू हो सकता है। वे ज़्यादा आत्मविश्वास महसूस कर सकते हैं, उनमें ज़्यादा ऊर्जा होगी और वे अपने शरीर के आकार में बदलाव देख सकते हैं। इस समय, जिम जाना उनके जीवन का एक सामान्य, नियमित हिस्सा लग सकता है और शुरुआती संघर्ष दूर की याद की तरह लग सकते हैं।

परिवर्तन के डर पर काबू पाने के तरीके

अंतर्निहित भय से निपटना

अगर किसी व्यक्ति का बदलाव का डर विफलता के डर या आलोचना के डर जैसे अंतर्निहित डर पर आधारित है, तो वे विफलता और आलोचना के बारे में अपनी धारणाओं को बदलकर उनसे उबर सकते हैं। उदाहरण के लिए, अगर कोई व्यक्ति विफलता से डरता है,

Machine Translated by Google

उन्हें यह समझने की ज़रूरत है कि यह सीखने की प्रक्रिया का एक स्वाभाविक हिस्सा है और हर कोई किसी न किसी बिंदु पर इसका अनुभव करता है। विफलता के बारे में अपनी मानसिकता बदलकर, और यह समझकर कि यह एक व्यक्ति के रूप में उनके मूल्य का प्रतिबिंब नहीं है, वे बाधाओं का सामना करने में अधिक लचीले और दृढ़ हो सकते हैं। इसी तरह, अगर कोई आलोचना से डरता है, तो उसे यह जांचने की ज़रूरत है कि क्या दूसरों की राय वास्तव में मानने लायक है। यह समझकर कि किसी के पास अपने जीवन को आकार देने और अपनी पसंद बनाने की शक्ति है, वे आलोचना के डर को दूर कर सकते हैं और उन बदलावों को आगे बढ़ा सकते हैं जो उनके लिए महत्वपूर्ण हैं।

उदाहरण के लिए, कल्पना करें कि कोई व्यक्ति नया व्यवसाय शुरू करना चाहता है, लेकिन उसे असफलता का डर है। अपनी मानसिकता बदलकर और असफलता को सीखने और आगे बढ़ने के अवसर के रूप में फिर से परिभाषित करके, वे चुनौती का सामना अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण से कर सकते हैं। वे ऐसे अन्य लोगों की सलाह और सहायता भी ले सकते हैं जो इसी तरह के अनुभवों से गुज़रे हैं, जो उन्हें अपना आत्मविश्वास बढ़ाने और असफलता के डर पर काबू पाने में मदद कर सकते हैं।

जैस्पर के संघर्ष पर विचार करें: वह एक कठिन निर्णय लेने के लिए संघर्ष कर रहा था।
उसने हमेशा अपना खुद का छोटा व्यवसाय चलाने का सपना देखा था, लेकिन असफल होने के डर से छुटकारा नहीं पा सका। उसे यकीन था कि अगर उसने कोशिश की, तो वह केवल गलतियाँ करेगा और अंततः समय और पैसा बर्बाद करेगा। जब तक उसने अपने एक दोस्त से बात नहीं की, जिसने अपना खुद का सफल व्यवसाय शुरू किया था, तब तक उसे चीजों को अलग तरह से देखना शुरू नहीं हुआ। असफलता को सीखने और आगे बढ़ने के अवसर के रूप में फिर से परिभाषित करके, जैस्पर अपनी मानसिकता बदलने और अपने सपने को अधिक सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ देखने में सक्षम था। ऐसे अन्य लोगों की सलाह और सहायता लेने से, जो समान अनुभवों से गुज़रे थे, उन्हें अपना आत्मविश्वास बढ़ाने और असफलता के डर पर काबू पाने में भी मदद मिली।

अब, जैस्पर अपने सपने को पूरा करने की राह पर है और वह उस मानसिकता परिवर्तन के लिए आभारी है जिसने उसे वहां तक पहुंचाया।

परिवर्तन को पुनः परिभाषित करना

अगर किसी व्यक्ति को अतीत में बदलाव के साथ नकारात्मक अनुभव हुए हैं, तो वे बदलाव के डर को अधिक बार अपनाकर दूर कर सकते हैं। खुद को नए अनुभवों और चुनौतियों के संपर्क में लाकर, वे लचीलापन और अनुकूलनशीलता विकसित कर सकते हैं। वे बदलाव को विकास और सीखने के अवसर के रूप में भी देख सकते हैं, न कि किसी ऐसी चीज के रूप में जिससे डरना या बचना चाहिए।

Machine Translated by Google

उदाहरण के लिए, अगर किसी को सार्वजनिक रूप से बोलने का डर है, तो वे दोस्तों या परिवार के सदस्यों के एक छोटे समूह के सामने बोलने जैसे छोटे कदम उठाकर शुरुआत कर सकते हैं। जैसे-जैसे उनका आत्मविश्वास बढ़ता है, वे धीरे-धीरे बड़े दर्शकों या अधिक दबाव वाली स्थितियों में बोलने की ओर बढ़ सकते हैं।

सार्वजनिक भाषण को अपने ज्ञान को साझा करने और दूसरों के साथ जुड़ने के अवसर के रूप में पुन: परिभाषित करके, वे अपने डर पर काबू पा सकते हैं और नए अवसरों की तलाश कर सकते हैं।

प्राकृतिक मानवीय कमज़ोरी पर काबू पाना

मनुष्य को तुरंत संतुष्टि पाने और दर्द से बचने के लिए तैयार किया जाता है, जिससे दीर्घकालिक लक्ष्यों का पीछा करना या किसी के जीवन में स्थायी बदलाव करना मुश्किल हो सकता है। हालाँकि, इन प्रवृत्तियों का सकारात्मक तरीके से लाभ उठाकर, व्यक्ति अपनी प्राकृतिक कमज़ोरियों पर काबू पा सकते हैं और अपने लक्ष्य प्राप्त कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, अगर कोई अपना वजन कम करना चाहता है, तो वह लक्ष्य को छोटे, अधिक प्रबंधनीय चरणों में तोड़ सकता है, जैसे हर दिन एक स्वस्थ नाश्ता करना या रात के खाने के बाद थोड़ी देर टहलना। इन छोटी-छोटी जीत पर ध्यान केंद्रित करके और रास्ते में अपनी प्रगति का जश्न मनाकर, वे प्रेरित रह सकते हैं और अपने लक्ष्यों को छोड़ने या नज़रअंदाज़ करने की स्वाभाविक प्रवृत्ति पर काबू पा सकते हैं। वे इस प्रक्रिया को और अधिक मज़ेदार या पुरस्कृत करने के तरीके भी खोज सकते हैं, जैसे कि व्यायाम करते समय अपना पसंदीदा संगीत सुनना या किसी मील के पत्थर तक पहुँचने के बाद खुद को एक छोटा सा उपहार देकर पुरस्कृत करना।

ब्रेन डंपिंग

जीवन में हर दिन हर मिनट अनगिनत विचार चलते रहते हैं। कुछ विचार किसी के जीवित रहने के लिए ज़रूरी होते हैं, जबकि कुछ तुच्छ और अनावश्यक होते हैं। लेकिन जब ये विचार बहुत ज़्यादा हावी हो जाते हैं, तो ऐसा महसूस हो सकता है कि दिमाग अव्यवस्थित और अस्त-व्यस्त हो गया है। इसे विशेषज्ञ मानसिक अव्यवस्था कहते हैं। यह नकारात्मक आत्म-चर्चा, चिंता, संदेह और भय का संचय है जो लोगों को वास्तव में महत्वपूर्ण चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करने से रोकता है। शारीरिक अव्यवस्था की तरह, मानसिक अव्यवस्था भी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य, रचनात्मकता और उत्पादकता को प्रभावित कर सकती है। मानसिक अव्यवस्था को स्वीकार करना और दिमाग को साफ़ करने के तरीके खोजना महत्वपूर्ण है ताकि लोग अपने सर्वश्रेष्ठ तरीके से काम कर सकें।

Machine Translated by Google

मानसिक अव्यवस्था कई अलग-अलग रूप ले सकती है, जैसे जुनूनी विचार या नकारात्मक आत्म-चर्चा। यह अत्यधिक योजना बनाने या वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता के रूप में भी प्रकट हो सकता है। पूर्णतावाद और नियंत्रण की निरंतर आवश्यकता भी मानसिक अव्यवस्था के सामान्य अपराधी हैं।
शायद कोई व्यक्ति बार-बार अपनी पिछली गलतियों को दोहराता रहता है, या भविष्य में होने वाली किसी घटना के बारे में लगातार चिंता करता रहता है जो शायद कभी हो ही न। ये सभी मानसिक अव्यवस्था के उदाहरण हैं, और इनका व्यक्ति की भावनाओं, निर्णयों और समग्र कल्याण पर गहरा प्रभाव पड़ सकता है।

अंततः लोगों के लिए इसे छोड़ देना और आगे बढ़ जाना अविश्वसनीय रूप से कठिन हो जाता है।

उत्पादकता सलाहकार डेविड एलन द्वारा प्रचलित एक उपकरण ब्रेन डंपिंग, किसी के विचारों को व्यवस्थित करने और किसी के दिमाग में किसी भी लंबित "खुले लूप" को बंद करने में मदद करने की एक तकनीक है। हालाँकि, इस तकनीक को व्यवहार में लाना हमेशा उतना आसान नहीं हो सकता जितना लगता है। कभी-कभी, जब लोग चिंतित महसूस कर रहे होते हैं या बहुत तनाव में होते हैं, तो विचार इतनी तेज़ी से दौड़ते हैं कि उन्हें समझना तो दूर की बात है, उन्हें कागज़ पर उतारना भी मुश्किल हो सकता है। किसी के दिमाग में चल रही उथल-पुथल को समझने की कोशिश करना एक कठिन काम हो सकता है। फिर भी, सभी व्यक्ति अपने सिर को अव्यवस्थित करने वाले भारी विचारों को छोड़ना चाहते हैं। चुनौतियों के बावजूद, अभ्यास के साथ, कोई भी व्यक्ति ब्रेन डंपिंग की कला में महारत हासिल कर सकता है और एक स्पष्ट दिमाग के लाभों को प्राप्त कर सकता है।

ब्रेन डंप की तुलना एक लंबे दिन के अंत में अपने बैग को खाली करने से की जा सकती है। जिस तरह से छात्र अपनी सभी नोटबुक, पेंसिल और पाठ्यपुस्तकों को अपने डेस्क पर उतारते हैं, उसी तरह ब्रेन डंप में अपने दिमाग से सब कुछ निकालकर कागज़ या स्क्रीन पर रखना शामिल है। यह शुरू में भारी लग सकता है, ठीक वैसे ही जैसे किसी के डेस्क पर स्कूल की आपूर्ति का अव्यवस्थित ढेर होता है, लेकिन एक बार जब व्यक्ति जानकारी को व्यवस्थित और संसाधित करना शुरू कर देता है, तो वह बहुत अधिक आराम महसूस करता है और अपने कार्यों को स्पष्ट दिमाग से करने में सक्षम होता है। इसलिए, ब्रेन डंप को एक आवश्यक प्रक्रिया के रूप में सोचें, ठीक वैसे ही जैसे हर दिन नए सिरे से शुरू करने के लिए अपने बैग को व्यवस्थित करना।

जगह बनाने से, लोगों को लग सकता है कि उनकी नई खुली सोच रचनात्मकता की ओर ले जाती है। अगर लोग सोच रहे हैं कि उन्हें ब्रेन डंप क्यों करना शुरू करना चाहिए, तो विचार करने के लिए बहुत सारे कारण हैं। हालाँकि, ब्रेन डंप का सबसे बड़ा लाभ यह है कि यह लोगों को अनावश्यक चिंताओं और कार्यों से अपने दिमाग को खाली करने की अनुमति देता है।

Machine Translated by Google

किसी व्यक्ति के पास बहुत सारा काम होता है, तो उसे हर काम तत्काल और महत्वपूर्ण लग सकता है, जिससे वह अभिभूत और तनावग्रस्त महसूस कर सकता है। अपने मन में चल रही हर बात को लिखने के लिए समय निकालने से, उन्हें इस बात का बेहतर नज़रिया मिलेगा कि क्या वाकई महत्वपूर्ण है और क्या बाद में किया जा सकता है।

इसके अतिरिक्त, ब्रेन डंप लोगों को अपने जीवन में "करना चाहिए" को अलग रखने में मदद करता है - वे चीजें जिन्हें करने के लिए वे दबाव महसूस करते हैं लेकिन कभी पूरा नहीं कर पाते हैं। प्राथमिकताओं की एक स्पष्ट सूची के साथ, वे उन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं जो वास्तव में मायने रखती हैं और उत्पादकता और मन की शांति की अधिक भावना प्राप्त कर सकते हैं। जिस तरह से अव्यवस्था किसी के घर को भारी बना सकती है, उसी तरह मानसिक अव्यवस्था उनके दिमाग को ऐसा महसूस करा सकती है कि वे ओवरड्राइव में हैं। पूरे दिन उनके विचारों पर ध्यान केंद्रित करना मुश्किल हो सकता है, और उनमें से कुछ मानसिक अव्यवस्था का कारण बन सकते हैं।

मानसिक अव्यवस्था कई रूप ले सकती है, जैसे सूचना का अतिभार, जो तब होता है जब लोगों के पास संसाधित करने के लिए बहुत अधिक जानकारी होती है और इससे मानसिक रूप से थकावट महसूस होती है। अध्ययनों से पता चला है कि सूचना का अतिभार हमारे ध्यान केंद्रित करने, निर्णय लेने और जानकारी को बनाए रखने की क्षमता को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। यह चिंता और जलन को भी जन्म दे सकता है, जो हमारे समग्र स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। इसलिए, सूचना के संपर्क में आने के बारे में सचेत रहना और अपनी मानसिक बैटरी को रिचार्ज करने के लिए ब्रेक लेना महत्वपूर्ण है (चेंग और वेनहुआ, 2022)। अपेक्षाएँ मानसिक अव्यवस्था का एक और रूप हैं, जहाँ व्यक्ति चाहते हैं कि चीजें या लोग एक निश्चित तरीके से हों, लेकिन ऐसा नहीं होता है। वे जिन कार्यों को टाल रहे हैं, वे भी मानसिक अव्यवस्था में योगदान दे सकते हैं, जो पूरे दिन उनके दिमाग में लगातार बनी रहती हैं। अंत में, तनाव, चिंता, चिंता, भय, शर्म, क्रोध और निराशा जैसी नकारात्मक भावनाएँ सभी मानसिक अव्यवस्था पैदा कर सकती हैं।

अगर लोग अपने विचारों में शोर को फ़िल्टर नहीं करते हैं, तो वे पूरे दिन आसानी से चिड़चिड़े हो सकते हैं, जिससे ध्यान केंद्रित करना और उत्पादक होना मुश्किल हो जाता है। उनका दिमाग अलग-अलग विचारों और विकर्षणों के बीच कूद सकता है, वर्तमान घटनाओं से लेकर सांसारिक कार्यों से लेकर सेलिब्रिटी गपशप तक, जिससे मानसिक अव्यवस्था और भी बढ़ जाती है। उन्हें अपने जीवन में इस लाभकारी अभ्यास को शामिल करने और अधिक नियंत्रण, विश्राम और आत्मविश्वास हासिल करने में मदद करने के लिए, ब्रेन डंपिंग के लिए कुछ युक्तियों का पता लगाने का समय आ गया है।

Machine Translated by Google

एक सरल ब्रेन डंप व्यायाम का प्रयास करें

ब्रेन डंप एक्सरसाइज़ किसी के दिमाग को साफ़ करने और व्यवस्थित होने का एक सरल और प्रभावी तरीका है। यह एक्सरसाइज़ लोगों को अपने सभी विचारों और विचारों को कागज़ पर लिखने की अनुमति देती है ताकि वे अपने दिमाग में जगह खाली कर सकें और जो महत्वपूर्ण है उस पर ध्यान केंद्रित कर सकें। आरंभ करने के लिए, कागज़ की एक शीट लें या कंप्यूटर फ़ाइल खोलें और एक वाक्य लिखें जो आपके विचारों को निर्देशित करेगा। उदाहरण के लिए, व्यक्ति लिख सकते हैं, "मुझे अभी किस बारे में जागरूक होना चाहिए?" "मुझे अभी किस कार्य पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए?" "इसके क्या लाभ हैं . . .?" या "इसमें क्या खतरे हैं . . .?" वे जो वाक्य चुनेंगे वह इस बात पर निर्भर करेगा कि वे इस एक्सरसाइज़ से क्या हासिल करना चाहते हैं।

एक बार जब वे अपना वाक्य लिख लेते हैं, तो उन्हें दस मिनट के लिए टाइमर सेट करना पड़ता है। इस दौरान, वे अपने विचारों को संपादित या फ़िल्टर किए बिना, मन में आने वाली हर चीज़ को लिखने की अनुमति देते हैं। अगर वे अटक जाते हैं या लिखने के लिए कुछ नहीं सोच पाते हैं, तो वे बस शुरुआत में लिखे गए वाक्य को दोहराते हैं और लिखना जारी रखते हैं।

इस अभ्यास का लक्ष्य अपने दिमाग से सारी बातें निकालकर कागज पर उतारना है। इसमें किसी की टू-डू लिस्ट, विचार, चिंताएं और यहां तक कि सपने भी शामिल हो सकते हैं। इस अभ्यास को नियमित रूप से करने से लोग अपने दिमाग को अधिक केंद्रित और उन विचारों से कम भरा हुआ बना सकते हैं जो उनके काम के नहीं हैं।

उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि कोई व्यक्ति काम के लिए किए जाने वाले सभी कार्यों से अभिभूत महसूस कर रहा है। वे वाक्य का उपयोग करके ब्रेन डंप अभ्यास करने का निर्णय लेते हैं: मुझे अभी किस कार्य पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए? फिर, वे दस मिनट के लिए टाइमर सेट करते हैं और दिमाग में आने वाले सभी कार्यों को लिखना शुरू करते हैं। वे छोटे कार्यों से लेकर, जैसे ईमेल भेजना, बड़ी परियोजनाओं जैसे रिपोर्ट को पूरा करना, सब कुछ लिखते हैं। दस मिनट के बाद, वे अपनी सूची की समीक्षा करते हैं और कार्यों को तात्कालिकता और महत्व के आधार पर प्राथमिकता देते हैं। वे अब सबसे महत्वपूर्ण कार्यों को पहले पूरा करने पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं, यह जानते हुए कि उन्होंने सब कुछ लिखा और व्यवस्थित किया है।

Machine Translated by Google

अब जबकि उनके पास अपने दिमाग के सारे विचार कागज़ पर हैं, तो उन्हें उनके साथ क्या करना चाहिए? अपने दिमाग के सारे विचार रखना और उनकी समीक्षा करना इस प्रक्रिया से सबसे ज़्यादा फ़ायदा उठाने के लिए ज़रूरी है। यह न सिर्फ़ लोगों को अपनी प्रगति और विचारों को ट्रैक करने में मदद करता है, बल्कि यह भविष्य की परियोजनाओं के लिए प्रेरणा के स्रोत के रूप में भी काम कर सकता है। दिमाग के सारे विचार रखने का एक तरीका है एक समर्पित नोटबुक या जर्नल का इस्तेमाल करना। इससे लोग अपने सारे विचार और सोच एक ही जगह रख सकते हैं, जिससे बाद में उन्हें आसानी से संदर्भित किया जा सके। नोटबुक चुनते समय, कागज़ की गुणवत्ता, आकार और पोर्टेबिलिटी जैसे कारकों पर विचार करें। उदाहरण के लिए, अगर कोई फाउंटेन पेन का इस्तेमाल करना पसंद करता है, तो वह उच्च गुणवत्ता वाले कागज़ वाली नोटबुक चुनना चाहेगा, जो न तो फैले और न ही दागदार हो। अगर उन्हें अपनी नोटबुक अपने साथ ले जाने की ज़रूरत है, तो उन्हें ऐसी नोटबुक चुननी चाहिए जो इस्तेमाल में आसान हो और जिसका कवर मज़बूत हो ताकि वह घिसने और फटने से बची रहे।

एक बार जब किसी के पास अपनी नोटबुक आ जाती है, तो उसे अपने दिमाग में जमा किए गए विचारों की नियमित रूप से समीक्षा करनी चाहिए। वे हर हफ़्ते या महीने में अपने नोट्स को फिर से देखने और किसी भी विचार या अंतर्दृष्टि को देखने के लिए समय निकालते हैं जो उनके दिमाग से निकल गया हो। यह किसी के विचारों और विचारों को व्यवस्थित करने और उभरने वाले किसी भी पैटर्न या थीम की पहचान करने का एक बढ़िया अवसर भी हो सकता है।

उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि कोई व्यक्ति अपने व्यवसाय के लिए एक नए मार्केटिंग अभियान पर काम कर रहा है। ब्रेन डंप सत्र के दौरान, वे सोशल मीडिया पोस्ट, ब्लॉग लेख और ईमेल न्यूज़लेटर्स के लिए बहुत सारे विचार लिखते हैं। कुछ हफ़्ते बाद, वे अपने नोट्स की समीक्षा करते हैं और पाते हैं कि उनके कई विचार किसी खास थीम या विषय के इर्द-गिर्द घूमते हैं। यह जानकारी उन्हें अपनी अभियान रणनीति को परिष्कृत करने और अपने दर्शकों के लिए अधिक लक्षित सामग्री बनाने में मदद कर सकती है।

कुल मिलाकर, अपने ब्रेन डंप को रखना और उसकी समीक्षा करना, अपने विचारों और सोच की पूरी क्षमता का उपयोग करने का एक सरल लेकिन शक्तिशाली तरीका है।
थोड़े से समय और प्रयास से, वे अपने मस्तिष्क के भंडार को एक मूल्यवान संसाधन में बदल सकते हैं जो उन्हें संगठित, रचनात्मक और उत्पादक बने रहने में मदद करता है।

ब्रेन डंप से एक्शन आइटम तक

Machine Translated by Google

अब जब डंप कागज पर आ चुका है और इसकी प्रारंभिक समीक्षा हो चुकी है, तो कार्रवाई योग्य वस्तुओं की पहचान करने के लिए इसे एक बार फिर से गहनता से समीक्षा करनी होगी। इसका मतलब है कि विचारों, विचारों और कार्यों की सूची को देखना और उन वस्तुओं की पहचान करना जिन्हें ठोस कार्यों में बदला जा सकता है।

यह महत्वपूर्ण है कि आप चयनात्मक रहें और सबसे महत्वपूर्ण कार्यों पर ध्यान केन्द्रित करें।
लोगों को एक साथ सभी काम निपटाने की कोशिश नहीं करनी चाहिए, नहीं तो वे परेशान हो जाएंगे और काम शुरू करने से पहले ही हार मान लेंगे। इसके बजाय, कामों को प्राथमिकता दें और उन कामों को चुनें जो सबसे ज़रूरी हैं या जिनका किसी के जीवन पर सबसे ज़्यादा असर होगा।

एक बार जब व्यक्ति अपनी कार्रवाई योग्य वस्तुओं की पहचान कर लेता है, तो उन पर कार्रवाई करने का समय आ जाता है। इसका मतलब मीटिंग या फ़ोन कॉल शेड्यूल करने से लेकर किसी कार्य या प्रोजेक्ट को पूरा करने तक कुछ भी हो सकता है। महत्वपूर्ण बात यह है कि तुरंत कार्रवाई की जाए, बजाय इसके कि आइटम को अपनी सूची में ही रहने दिया जाए और ढेर लगा दिया जाए। अगर किसी को लगता है कि उसके दिमाग में बहुत सारी कार्रवाई योग्य वस्तुएँ भरी हुई हैं, तो उसे खुद को सबसे महत्वपूर्ण तीन तक सीमित रखने की कोशिश करनी चाहिए। इससे उन्हें अभिभूत होने से बचने में मदद मिलेगी और वे उन कार्यों पर ध्यान केंद्रित कर पाएँगे जो उनके जीवन पर सबसे ज़्यादा प्रभाव डालेंगे।

उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति अपने काम के बारे में ब्रेन डंप में भाग लेता है, और इसमें "आगामी मीटिंग की तैयारी करना", "क्लाइंट के साथ फॉलो-अप करना" और "प्रोजेक्ट रिपोर्ट पूरी करना" जैसे कार्य शामिल होते हैं। तीनों कार्यों को एक साथ करने की कोशिश करने के बजाय, वे सबसे ज़रूरी कार्य पर ध्यान केंद्रित करते हैं, जैसे "आगामी मीटिंग की तैयारी करना।" वे इस कार्य को पूरा करने के लिए एक समय सीमा निर्धारित करते हैं और तुरंत कार्रवाई करते हैं, जैसे कि मीटिंग की तैयारी के लिए अपने कैलेंडर पर समय ब्लॉक करना। एक बार वह कार्य पूरा हो जाने के बाद, वे अगले कार्य पर आगे बढ़ सकते हैं।

Machine Translated by Google

अध्याय से महत्वपूर्ण बातें

- विकास की मानसिकता के लिए बदलाव को अपनाना बहुत ज़रूरी है क्योंकि यह लोगों को चुनौतियों और असफलताओं को सीखने और उन्नति के अवसर के रूप में देखने में सक्षम बनाता है। विकास की मानसिकता एक दृढ़ विश्वास है कि किसी व्यक्ति के कौशल और बुद्धि को निरंतर प्रयास, समर्पण और दृढ़ संकल्प के माध्यम से बढ़ाया जा सकता है। जो लोग विकास की मानसिकता को अपनाते हैं वे विफलता को एक क्षणिक बाधा के रूप में देखते हैं और इसे प्रगति और उन्नति के लिए एक मंच के रूप में उपयोग करते हैं।

- असफलता के प्रति अपने दृष्टिकोण को बदलना तथा इसे सीखने की संभावना के रूप में देखना, परिवर्तन के संबंध में आशंकाओं को दूर करने के लिए आवश्यक है।
  असफलता को एक अमूल्य घटना मानकर, व्यक्ति अपनी गलतियों से सबक सीख सकते हैं और भविष्य में सफलता की संभावनाओं को बढ़ाने के लिए अपने दृष्टिकोण को संशोधित कर सकते हैं। इससे उन्हें वही गलतियाँ दोहराने या समान परिस्थितियों में फंसने से बचने में मदद मिलती है।

- ब्रेन डंपिंग, डेविड एलन द्वारा प्रचलित एक उपकरण, किसी के विचारों को व्यवस्थित करने और किसी के दिमाग में किसी भी "खुले लूप" को बंद करने में मदद करने की एक तकनीक है।

- ब्रेन डंप लोगों को अनावश्यक चिंताओं और कार्यों से अपने दिमाग को साफ करने की अनुमति देता है। जब किसी के पास बहुत सारा काम होता है, तो उसे हर काम जरूरी और महत्वपूर्ण लगता है, जिससे वह अभिभूत और तनावग्रस्त महसूस कर सकता है। अपने दिमाग में चल रही हर बात को लिखने के लिए समय निकालने से, उन्हें इस बात का बेहतर दृष्टिकोण मिलेगा कि क्या वास्तव में महत्वपूर्ण है और क्या इंतजार किया जा सकता है।

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

अध्याय 4: जाने देने के लिए मनोवैज्ञानिक रणनीतियाँ

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

नकारात्मक आत्म-स्क्रिप्ट को छोड़ना एक कठिन काम है, लेकिन यह किसी के मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के लिए आवश्यक है। एक दृष्टिकोण जो सफल साबित हुआ है वह है बाह्यीकरण, जिसे कथा चिकित्सा के रूप में भी जाना जाता है। इस तकनीक में व्यक्ति को अपने नकारात्मक विचारों और विश्वासों से खुद को अलग करना और उन्हें एक बाहरी इकाई के रूप में देखना शामिल है जिसे वे नियंत्रित करने की शक्ति रखते हैं।

बाह्यीकरण पाठकों को उनकी समस्याओं से दूर रहने की अनुमति देगा, उनके मुद्दों को व्यक्तिकृत करके और उन्हें एक वस्तुनिष्ठ दृष्टिकोण से देखकर, आत्म-जागरूकता और एक स्वस्थ दृष्टिकोण को बढ़ावा देगा। इन तकनीकों को शामिल करके, पाठक स्वयं, अपने विचारों और अपने व्यवहारों के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने में सक्षम होंगे, जो अंततः एक अधिक सकारात्मक और पूर्ण जीवन की ओर ले जाएगा।

इस रणनीति के माध्यम से, लोग अपनी खुद की कहानी को फिर से लिखना शुरू कर सकते हैं और हानिकारक आत्म-चर्चा को छोड़ सकते हैं। यह प्रक्रिया चुनौतीपूर्ण हो सकती है, लेकिन एक चिकित्सक या आत्म-प्रतिबिंब की मदद से, लोग अपनी मानसिकता को बदलना शुरू कर सकते हैं और अधिक सकारात्मक आत्म-छवि विकसित कर सकते हैं। आत्म-स्वीकृति की ओर यात्रा जारी है, लेकिन मनोवैज्ञानिक रणनीतियों जैसे कि बाह्यीकरण के साथ, लोग अपनी नकारात्मक आत्म-स्क्रिप्ट को छोड़ने की दिशा में छोटे कदम उठा सकते हैं।

नकारात्मक आत्म-स्क्रिप्ट को छोड़ दें

लोग अक्सर खुद को एक नकारात्मक आंतरिक संवाद में उलझा हुआ पाते हैं जो बार-बार दोहराया जाता है। यही वह है जिसे तर्कसंगत-भावनात्मक-व्यवहार चिकित्सा के संस्थापक अल्बर्ट एलिस ने "बदबूदार सोच" के रूप में संदर्भित किया। नकारात्मक स्क्रिप्ट अनिवार्य रूप से निराशावादी तरीके हैं जो लोग खुद के बारे में, दूसरों के बारे में या सामान्य रूप से दुनिया के बारे में सोचते हैं। ये अचेतन पैटर्न उनके दिमाग की पृष्ठभूमि में चलते हैं, जो उनकी धारणाओं और कार्यों को सूक्ष्म रूप से प्रभावित करते हैं। वे उनके जीवन के साउंडट्रैक की तरह हैं, और यदि उन्हें पहचाना नहीं जाता है और सकारात्मक स्क्रिप्ट के साथ प्रतिस्थापित नहीं किया जाता है, तो वे आत्म-विनाश और नकारात्मकता के नीचे की ओर सर्पिल का कारण बन सकते हैं। लेकिन डरो मत! जागरूकता और अभ्यास के साथ, लोग अपने आंतरिक संवाद को फिर से लिख सकते हैं, नकारात्मक स्क्रिप्ट को छोड़ सकते हैं, और अधिक आशावादी दृष्टिकोण विकसित कर सकते हैं।

Machine Translated by Google

विश्वासों का किसी के जीवन पर बहुत प्रभाव होता है, फिर भी बहुत से लोग अनजाने में नकारात्मक स्क्रिप्ट को अपने साथ लेकर चलते हैं जो उन्होंने समय के साथ विकसित की हैं। ये स्क्रिप्ट उनके द्वारा अपने शुरुआती वर्षों में बनाई गई गलत मान्यताओं पर आधारित हैं, और ये उनकी खुशी और आत्म-सम्मान की भावना को कम करने का एक तरीका है। बात यह है कि, किसी के अचेतन मन में नकारात्मक फाइलों को सकारात्मक फाइलों से बदला जा सकता है। बेशक, इसमें मेहनत लगती है, लेकिन इसका फ़ायदा बहुत बड़ा है। यह एक अलमारी में जाकर पुराने कपड़ों को हटाने जैसा है जो अब फ़िट नहीं होते; एक बार जब लोग पुरानी चीज़ें निकाल देते हैं, तो वे बेहतर, अधिक सशक्त मान्यताओं के लिए जगह बनाते हैं जो उन्हें एक खुशहाल, अधिक संतुष्ट जीवन जीने में मदद करती हैं। इसलिए लोगों को उन नकारात्मक पुरानी स्क्रिप्ट को अपने ऊपर हावी नहीं होने देना चाहिए। लोगों के पास अपनी कहानी को फिर से लिखने और अपने लिए एक उज्जवल, अधिक सकारात्मक भविष्य बनाने की शक्ति है।

नकारात्मक आत्म-चर्चा लोगों को खुद के और दूसरों के बारे में नकारात्मक धारणाओं को मजबूत करके अतीत के दर्द और आक्रोश में फंसाए रख सकती है। जब लोग लगातार खुद को कोसते हैं और नकारात्मक अनुभवों पर विचार करते हैं, तो यह आत्म-दोष और शर्म का चक्र बना सकता है, जिससे असहायता और निराशा की भावनाएँ पैदा होती हैं। इससे आगे बढ़ना और अतीत के दुखों को भूल जाना मुश्किल हो सकता है।

दूसरी ओर, नकारात्मक आत्म-चर्चा को छोड़ देने से मानसिक स्वास्थ्य के लिए कई लाभ हो सकते हैं। अध्ययनों से पता चला है कि आत्म-करुणा, या खुद के साथ दयालुता और समझदारी से पेश आना, अधिक लचीलापन, बेहतर भावनात्मक कल्याण और अवसाद और चिंता के लक्षणों को कम कर सकता है (नेफ़, 2009; मैकबेथ और गमली, 2012)।

इसके अलावा, नकारात्मक आत्म-चर्चा को छोड़ देने से दूसरों के साथ रिश्ते बेहतर हो सकते हैं। नेफ़ और सहकर्मियों (2017) द्वारा किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि आत्म-करुणा अधिक संबंध संतुष्टि, बेहतर संचार और अधिक सहायक व्यवहार से जुड़ी है। संक्षेप में, नकारात्मक आत्म-चर्चा आपको अतीत में फंसाए रख सकती है और खराब मानसिक स्वास्थ्य परिणामों को जन्म दे सकती है, जबकि नकारात्मक आत्म-चर्चा को छोड़ देने और आत्म-करुणा का अभ्यास करने से लचीलापन, भावनात्मक कल्याण और दूसरों के साथ संबंधों में सुधार हो सकता है।

नकारात्मक स्व-स्क्रिप्ट को फिर से कैसे लिखें

Machine Translated by Google

नकारात्मक आत्म-स्क्रिप्ट किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य और आत्म-सम्मान के लिए हानिकारक हो सकती है। इन नकारात्मक विचारों को पहचानने और उन्हें चुनौती देने के लिए समय निकालना महत्वपूर्ण है। क्या वे वास्तव में सच हैं? क्या वे मददगार हैं?
व्यक्तियों को खुद से ये सवाल पूछने की ज़रूरत है क्योंकि वे अपनी नकारात्मक आत्म-पटकथा को फिर से लिखना शुरू करते हैं। याद रखें, सिर्फ़ इसलिए कि आपने लंबे समय तक कुछ सोचा है इसका मतलब यह नहीं है कि यह सच है। यह समय है कि अपने विचारों पर नियंत्रण रखें और आंतरिक पटकथा को कुछ ज़्यादा सकारात्मक और उत्थानकारी तरीके से फिर से लिखना शुरू करें।

चरण 1: अपनी नकारात्मक स्क्रिप्ट को जानें
नकारात्मक आत्म-स्क्रिप्ट को फिर से लिखने के लिए, सबसे पहले उन्हें पहचानना और उनके बारे में जागरूक होना ज़रूरी है। इसमें व्यक्ति की आत्म-बातचीत और अलग-अलग स्थितियों में व्यक्ति द्वारा खुद को बताए जाने वाले संदेशों पर ध्यान देना शामिल है। लोग पिछले अनुभवों पर भी विचार कर सकते हैं जहाँ उन्होंने नकारात्मक आत्म-बातचीत का इस्तेमाल किया हो और सामान्य विषयों या पैटर्न की पहचान करने की कोशिश करें।

एक बार जब वे अपनी नकारात्मक आत्म-स्क्रिप्ट की पहचान कर लेते हैं, तो अगला कदम उन्हें चुनौती देना और उन्हें अधिक सकारात्मक और यथार्थवादी आत्म-चर्चा से बदलना होता है। इस प्रक्रिया में किसी व्यक्ति की नकारात्मक मान्यताओं की वैधता पर सवाल उठाना और उन्हें अधिक सशक्त और पुष्टि करने वाली मान्यताओं से बदलना शामिल है।
उदाहरण के लिए, यह कहने के बजाय कि "मैं असफल होने जा रहा हूँ। मुझे यह पता है," कोई यह कह सकता है कि "मुझे कुछ चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है, लेकिन मैं उनसे पार पा सकता हूँ और अगर मैं अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करूँ तो सफल हो सकता हूँ।"

अध्ययनों से पता चला है कि नकारात्मक आत्म-स्क्रिप्ट को फिर से लिखने से मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के लिए महत्वपूर्ण लाभ हो सकते हैं। एक अध्ययन में पाया गया कि एक संज्ञानात्मक-व्यवहार हस्तक्षेप जिसका उद्देश्य नकारात्मक आत्म-चर्चा को चुनौती देना और इसे अधिक सकारात्मक आत्म-चर्चा से बदलना था, अवसाद और चिंता के लक्षणों को कम करने में प्रभावी था (मैकएवॉय एट अल., 2016)। एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि आत्म-पुष्टि, या नकारात्मक आत्म-स्क्रिप्ट को सकारात्मक और पुष्टि करने वाले विश्वासों से बदलने की प्रक्रिया, बढ़ी हुई लचीलापन और कम तनाव के स्तर से जुड़ी थी (क्रेसवेल एट अल., 2013)।

संक्षेप में, नकारात्मक आत्म-स्क्रिप्ट को फिर से लिखने के लिए, सबसे पहले उन्हें पहचानना और उनके बारे में जागरूक होना महत्वपूर्ण है। फिर, लोग अपनी चुनौतियों को चुनौती दे सकते हैं

Machine Translated by Google

वैधता को कम करें और उनके स्थान पर अधिक सकारात्मक और यथार्थवादी आत्म-चर्चा को शामिल करें।
इस उदाहरण पर विचार करें: किसी व्यक्ति के पास एक नकारात्मक स्क्रिप्ट है जो इस प्रकार है: "मैं पर्याप्त अच्छा नहीं हूँ।" यह विश्वास तब उत्पन्न होता है जब व्यक्ति कोई गलती करता है या दूसरों से आलोचना प्राप्त करता है। उनकी नकारात्मक आत्म-चर्चा इस विश्वास को मजबूत करती है, और वे अपनी क्षमताओं और मूल्य पर संदेह करना शुरू कर देते हैं।

उदाहरण के लिए, कल्पना करें कि कोई व्यक्ति कई सप्ताह से किसी प्रोजेक्ट पर काम कर रहा है और उसे अपने बॉस से ऐसी प्रतिक्रिया मिलती है जो पूरी तरह से सकारात्मक नहीं है। वे अपनी क्षमताओं पर संदेह करने लगते हैं, और उनकी नकारात्मक आत्म-चर्चा हावी होने लगती है: "मुझे पता था। मैं इस नौकरी के लिए पर्याप्त नहीं हूँ। मुझे बेहतर करना चाहिए था। मैं हमेशा चीजों को गड़बड़ कर देता हूँ।"

अगर व्यक्ति को इस नकारात्मक स्क्रिप्ट के बारे में पता नहीं है, तो यह उनके व्यवहार को आकार देना शुरू कर सकता है और उनकी क्षमता को सीमित कर सकता है। वे जोखिम लेने से बचना शुरू कर सकते हैं, चुनौतियों से दूर भाग सकते हैं, और सीखने और बढ़ने के अवसरों को खो सकते हैं। हालाँकि, अगर वे इस नकारात्मक स्क्रिप्ट के बारे में जानते हैं, तो वे इसे कुछ और अधिक सकारात्मक और सशक्त बनाने के लिए फिर से लिखना शुरू कर सकते हैं।
वे अपनी ताकत और उपलब्धियों को स्वीकार करके और अपने प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए क्या कर सकते हैं, इस पर ध्यान केंद्रित करके इस विश्वास को चुनौती दे सकते हैं। उदाहरण के लिए, वे खुद से कह सकते हैं: "मैंने कुछ गलतियाँ की होंगी, लेकिन मैं उनसे सीखने और सुधार करने में सक्षम हूँ। मैं काफी अच्छा हूँ, और मैं कड़ी मेहनत करना और अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करना जारी रखूँगा।"

अपनी नकारात्मक स्क्रिप्ट को जानकर और उसे पुनः लिखकर, लोग अपने बारे में सोचने और महसूस करने के तरीके को बदल सकते हैं, और अंततः अपने व्यवहार को बदल सकते हैं और अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर सकते हैं।

चरण 2: गलत धारणा को पहचानें गलत धारणा को
पहचानना नकारात्मक आत्म-पटकथा को पुनः लिखने में एक महत्वपूर्ण कदम है, क्योंकि यह उन अंतर्निहित धारणाओं और दृष्टिकोणों को उजागर करने में मदद करता है जो नकारात्मक सोच पैटर्न में योगदान करते हैं।
गलत धारणाएं अक्सर व्यक्ति के अचेतन मन में गहराई से बैठ जाती हैं और आत्मनिरीक्षण के बिना उन्हें पहचानना कठिन हो सकता है।

Machine Translated by Google

पिछले उदाहरण से, "मुझे पता था। मैं इस नौकरी के लिए पर्याप्त योग्य नहीं हूँ।"
मुझे बेहतर करना चाहिए था। मैं हमेशा चीजों को खराब कर देता हूँ," गलत धारणा "बेकार" या "मैं बेकार हूँ" है। उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि किसी को रोमांटिक पार्टनर से अस्वीकृति का अनुभव होता है और वह सोचने लगता है कि "मैं प्यार करने लायक नहीं हूँ।" यह नकारात्मक आत्म-स्क्रिप्ट एक गलत धारणा पर आधारित है कि एक व्यक्ति के रूप में उनका मूल्य केवल दूसरों से बाहरी मान्यता द्वारा निर्धारित किया जाता है। यहाँ अंतर्निहित बुनियादी ज़रूरत प्यार और कनेक्शन की हो सकती है।

एक अन्य उदाहरण में, एक मित्र किसी कार्यक्रम को रद्द कर देता है, जिसके परिणामस्वरूप एक नकारात्मक स्क्रिप्ट बन सकती है जैसे: "वे मुझे पसंद नहीं करते और मेरे साथ समय नहीं बिताना चाहते," और गलत धारणा: "मैं प्यार और दोस्ती के लायक नहीं हूं," जबकि व्यक्ति की बुनियादी जरूरत है: लगाव / संबंध या प्यार / संबंध।

गलत धारणा की पहचान करने के लिए, व्यक्ति को इस नकारात्मक आत्म-स्क्रिप्ट में योगदान देने वाली अंतर्निहित धारणाओं और दृष्टिकोणों की जांच करने की आवश्यकता होगी। वे खुद से सवाल पूछ सकते हैं जैसे "मेरे पास क्या सबूत है कि मैं प्यार करने लायक नहीं हूँ?" या "अगर यह व्यक्ति मुझसे प्यार न भी करे तो भी अगर मैं प्यार करने लायक हूँ तो इसका क्या मतलब होगा?" सवाल पूछने की इस प्रक्रिया के माध्यम से, उन्हें एहसास हो सकता है कि यह विश्वास कि वे प्यार करने लायक नहीं हैं, दोषपूर्ण तर्क या एक विकृत दृष्टिकोण पर आधारित है।

एक बार गलत धारणा की पहचान हो जाने के बाद, व्यक्ति इसे चुनौती देना शुरू कर सकता है और अपनी सोच को अधिक सकारात्मक और यथार्थवादी तरीके से बदल सकता है। उदाहरण के लिए, वे पहचान सकते हैं कि एक व्यक्ति के रूप में उनका मूल्य बाहरी मान्यता से निर्धारित नहीं होता है और प्यार और संबंध का अनुभव करने के कई अलग-अलग तरीके हैं।

चरण 3: अपूर्ण बुनियादी ज़रूरत को टैग करें सभी मनुष्यों की
बुनियादी ज़रूरतें होती हैं जिन्हें पूरा किया जाना चाहिए ताकि वे समृद्ध हो सकें। सबसे बुनियादी शारीरिक ज़रूरतों से लेकर ज़्यादा जटिल भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक ज़रूरतों तक, हर एक हमारी समग्र भलाई के लिए ज़रूरी है। अब्राहम मास्लो ने इसे तब पहचाना जब उन्होंने ज़रूरतों के पदानुक्रम मॉडल का निर्माण किया। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक अब्राहम मास्लो ने ज़रूरतों के पदानुक्रम मॉडल में इन ज़रूरी ज़रूरतों की पहचान की। पिरामिड के आधार पर व्यक्ति की शारीरिक ज़रूरतें होती हैं, जिसमें चीज़ें शामिल होती हैं

Machine Translated by Google

जैसे भोजन, पानी और नींद। इन बुनियादी ज़रूरतों को पूरा किए बिना मनुष्य जीवित नहीं रह सकता।

ज़रूरतों का अगला स्तर सुरक्षा है, जिसमें सुरक्षित और संरक्षित महसूस करना शामिल है। इसमें किसी के सिर पर छत होना या प्रियजनों से घिरा होना शामिल हो सकता है। वहाँ से, व्यक्ति प्यार और अपनेपन, सम्मान और अंत में, आत्म-साक्षात्कार की ओर बढ़ता है, जो किसी की क्षमता को पूरा करने और अपने सपनों को प्राप्त करने के बारे में है। मास्लो का पदानुक्रम लोगों को उच्च लक्ष्यों का पीछा करने से पहले अपनी सबसे बुनियादी जरूरतों का ख्याल रखने के महत्व की याद दिलाता है।

जब ये ज़रूरतें पूरी हो रही हों तो इन्हें हल्के में लेना आसान है, लेकिन जब ये पूरी नहीं होतीं तो इसका असर विनाशकारी हो सकता है। इसलिए लोगों को खुद की और अपने आस-पास के लोगों की बुनियादी ज़रूरतों पर विचार करने के लिए कुछ समय निकालना चाहिए। इन ज़रूरतों को पहचानकर और उनका समाधान करके लोग एक ऐसी दुनिया बना सकते हैं जहाँ हर किसी को फलने-फूलने का अवसर मिले।

अपूर्ण बुनियादी ज़रूरत को टैग करने में उस बुनियादी ज़रूरत की पहचान करना शामिल है जो उस घटना के दौरान पूरी नहीं हुई जिसने नकारात्मक स्क्रिप्ट को ट्रिगर किया। यह ज़रूरत सुरक्षा, अपनेपन, सम्मान या अन्य बुनियादी मानवीय ज़रूरतों से संबंधित हो सकती है। उदाहरण के लिए, अगर कोई बच्चा ऐसे माहौल में बड़ा होता है जहाँ उसे लगातार आलोचना का सामना करना पड़ता है और वह अच्छा नहीं लगता, तो वह एक नकारात्मक स्क्रिप्ट विकसित कर सकता है जो कहती है "मैं पर्याप्त अच्छा नहीं हूँ।" यह स्क्रिप्ट जीवन में बाद में तब शुरू हो सकती है जब व्यक्ति को असफलता या असफलता का अनुभव होता है।

यहां एक उदाहरण दिया गया है जो यह स्पष्ट करता है कि अपूर्ण बुनियादी आवश्यकता को टैग करना किस प्रकार कार्य करता है:

- घटना: एक व्यक्ति को उसके रोमांटिक साथी द्वारा अस्वीकार कर दिया जाता है। • नकारात्मक स्क्रिप्ट: "मैं प्यार करने लायक नहीं हूँ।" • गलत धारणा: "मुझमें कुछ गड़बड़ है।" • टैग की गई अपूर्ण बुनियादी ज़रूरत: प्यार और अपनापन।

इस उदाहरण में, व्यक्ति की नकारात्मक स्क्रिप्ट है "मैं प्यार के लायक नहीं हूँ", जो इस गलत धारणा पर आधारित है कि उनमें कुछ गड़बड़ है।
अपूर्ण मूलभूत आवश्यकता को टैग करके, हम देख सकते हैं कि व्यक्ति की प्रेम और अपनेपन की मूलभूत आवश्यकता तब पूरी नहीं हुई जब उसे उसके प्रियजनों ने अस्वीकार कर दिया।

Machine Translated by Google

रोमांटिक पार्टनर। इस अनुभव ने गलत धारणा को जन्म दिया कि उनके साथ कुछ गड़बड़ है, जिसके कारण नकारात्मक स्क्रिप्ट "मैं अप्रिय हूँ" का जन्म हुआ।

अपूर्ण बुनियादी ज़रूरत की पहचान करके, व्यक्ति यह समझना शुरू कर सकता है कि वे नकारात्मक विचारों और भावनाओं का अनुभव क्यों कर रहे हैं। वे स्वस्थ तरीकों से प्यार और अपनेपन की ज़रूरत को पूरा करने के तरीके खोजने पर भी काम कर सकते हैं, जैसे दोस्तों और परिवार के साथ सकारात्मक संबंध बनाना, सामाजिक समूहों में शामिल होना, या चिकित्सा की तलाश करना।

चरण 4: नकारात्मक स्क्रिप्ट को सकारात्मक स्क्रिप्ट में फिर से लिखें अपने बारे में, दूसरों के बारे में या दुनिया
के बारे में गलत धारणाएँ रखना आम बात है। अच्छी खबर यह है कि लोग इन नकारात्मक स्क्रिप्ट को सकारात्मक में फिर से लिखना सीख सकते हैं। याद रखें, पहला कदम हमेशा अपनी नकारात्मक स्क्रिप्ट को पहचानना और उस गलत धारणा की पहचान करना होता है जो इसे बढ़ावा दे रही है।

फिर, उस अधूरी ज़रूरत को टैग करें जो इस सब की जड़ में है। ऐसा करने से, लोग चीज़ों को नए नज़रिए से देख पाएँगे और अपनी सोच को सकारात्मक दिशा में मोड़ पाएँगे। अभ्यास के साथ, वे उन नकारात्मक विचारों को पकड़ पाएँगे जैसे ही वे उठते हैं और उन्हें अधिक सशक्त विचारों से बदल पाएँगे। तो आगे बढ़िए और इसे आज़माइए - देखिए कि कैसे एक सकारात्मक स्क्रिप्ट किसी की मानसिकता और जीवन को बदल सकती है।

किसी नकारात्मक स्क्रिप्ट को सकारात्मक स्क्रिप्ट में बदलना, किसी के सोचने के तरीके को बदलने और किसी के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। नीचे दिया गया उदाहरण इस अंतिम चरण की अवधारणा को फिर से दोहराएगा - नकारात्मक स्क्रिप्ट को सकारात्मक में फिर से लिखना।

पहला कदम है अपनी नकारात्मक स्क्रिप्ट को पहचानना। नकारात्मक स्क्रिप्ट सोच के पैटर्न हैं जो किसी नकारात्मक घटना या अनुभव से उभर कर आते हैं। उदाहरण के लिए, अगर किसी व्यक्ति को नौकरी में पदोन्नति के लिए नहीं चुना गया, तो उसकी नकारात्मक स्क्रिप्ट हो सकती है "मुझे कोशिश क्यों करनी चाहिए? मेरे रास्ते में कभी कुछ अच्छा नहीं आता।" किसी की नकारात्मक स्क्रिप्ट के बारे में पता होना महत्वपूर्ण है ताकि लोग उन्हें चुनौती देना और बदलना शुरू कर सकें।

दूसरा कदम है अपनी नकारात्मक स्क्रिप्ट के पीछे छिपी गलत धारणा को पहचानना। गलत धारणाएँ अचेतन धारणाएँ हैं जो लोग अपने बारे में, दूसरों के बारे में और अपने आस-पास की दुनिया के बारे में रखते हैं। उदाहरण में

Machine Translated by Google

उपरोक्त के अनुसार, गलत धारणा यह हो सकती है कि "मेरे जीवन में कभी भी कुछ अच्छा नहीं आता।"
यह विश्वास संभवतः पिछले अनुभवों में निहित है, जहां व्यक्ति की बुनियादी जरूरतें पूरी नहीं हुई थीं, जैसे सम्मान या अपनेपन की कमी।

तीसरा चरण उस अधूरी ज़रूरत को चिह्नित करना है जिसके कारण गलत धारणा पैदा हुई। ऊपर दिए गए उदाहरण में, अधूरी ज़रूरत अपनेपन या सम्मान की भावना हो सकती है, जो नौकरी में पदोन्नति न मिलने के कारण पूरी नहीं हुई।

एक बार जब व्यक्ति अपनी नकारात्मक स्क्रिप्ट, गलत धारणा और अधूरी ज़रूरत को पहचान लेता है, तो वह स्क्रिप्ट को ज़्यादा सकारात्मक और यथार्थवादी रूप में फिर से लिखना शुरू कर सकता है। उदाहरण के लिए, नकारात्मक स्क्रिप्ट "मुझे कोशिश क्यों करनी चाहिए? मेरे रास्ते में कभी कुछ अच्छा नहीं आता" को फिर से इस तरह लिखा जा सकता है "मुझे इस बार पदोन्नति नहीं मिली, लेकिन मैं कड़ी मेहनत करता रहूँगा और अवसर मेरे रास्ते में आएंगे।" यह नई स्क्रिप्ट पदोन्नति न मिलने की निराशा को स्वीकार करती है लेकिन भविष्य के लिए आशा और प्रेरणा भी प्रदान करती है।

नकारात्मक स्क्रिप्ट को फिर से लिखने में समय और अभ्यास लगता है, लेकिन यह किसी के मानसिक स्वास्थ्य और समग्र कल्याण को बेहतर बनाने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण है। गलत धारणाओं को चुनौती देकर और अधूरी जरूरतों को संबोधित करके, लोग अपनी सोच को अधिक सकारात्मक और उत्पादक पैटर्न की ओर मोड़ सकते हैं।

यहां कुछ और उदाहरण दिए गए हैं:

• नकारात्मक स्क्रिप्ट को पहचानें : मैं हमेशा बहुत बेवकूफ़ रहता हूँ। • गलत धारणा को पहचानें: मैं बहुत ज़्यादा समझदार नहीं हूँ। • अपूर्ण बुनियादी ज़रूरत को टैग करें: सम्मान-आत्म-मूल्य। • सकारात्मक स्क्रिप्ट में फिर से लिखें: मैं बुद्धिमान और सक्षम हूँ। मुझे बस कड़ी मेहनत करने और खुद पर विश्वास करने की ज़रूरत है।

• नकारात्मक स्क्रिप्ट को पहचानें : मैं यह नहीं कर सकता। मैं कभी भी अच्छा नहीं बन पाऊंगा। • गलत धारणा को पहचानें: मैं असफल हूं। • अपूर्ण बुनियादी ज़रूरत को टैग करें: सम्मान—आत्म-प्रभावकारिता। • सकारात्मक स्क्रिप्ट में फिर से लिखें: यह एक चुनौती है, लेकिन मैं इससे सीख सकता हूं और आगे बढ़ सकता हूं। मैं अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में सक्षम हूं।

Machine Translated by Google

दृढ़ता और प्रयास.

• नकारात्मक स्क्रिप्ट को पहचानें : मैं हमेशा बहुत अकेला रहता हूँ। • गलत

धारणा को पहचानें: मैं प्यार के लायक नहीं हूँ। • अपूर्ण बुनियादी ज़रूरत

को टैग करें: अपनापन। • सकारात्मक स्क्रिप्ट में फिर से लिखें:

मेरे पास ऐसे लोग हैं जो मेरी परवाह करते हैं और मेरा समर्थन करते हैं। मैं अपने रिश्तों को मज़बूत कर सकता

हूँ और दूसरों से जुड़ सकता हूँ।

दूसरों के साथ अधिक पूर्ण और जुड़ाव महसूस करना।

बाह्यीकरण (कथात्मक चिकित्सा)

एक्सटर्नलाइज़ेशन थेरेपी एक अनूठी तरह की थेरेपी है जो लोगों को उनकी दर्दनाक यादों से होने वाली चिंता से खुद को अलग करने में मदद करने पर केंद्रित है, जिससे उन्हें अपने पिछले अनुभवों को भूलने की अनुमति मिलती है। अन्य पारंपरिक उपचारों के विपरीत, एक्सटर्नलाइज़ेशन थेरेपी लोगों को अपने आघात को खुद के आंतरिक हिस्से के बजाय एक बाहरी इकाई के रूप में देखने के लिए प्रोत्साहित करती है।

अपनी दर्दनाक यादों और अनुभवों से खुद को अलग करके, व्यक्ति अपने संघर्षों पर एक नया दृष्टिकोण प्राप्त कर सकते हैं और अधिक सकारात्मक और स्वस्थ जीवन की ओर बढ़ सकते हैं। थेरेपी का यह रूप उन लोगों के लिए अविश्वसनीय रूप से परिवर्तनकारी हो सकता है जो दर्दनाक अनुभवों से निपटने के लिए संघर्ष कर रहे हैं और उन्हें न केवल अपने अतीत से उबरने में मदद कर सकता है बल्कि उन्हें एक उज्जवल भविष्य बनाने के लिए सशक्त बना सकता है।

बाह्यीकरण भी एक प्रभावी तरीका है जिसका उपयोग मनोवैज्ञानिक अपने रोगियों को उनकी समस्याओं से निपटने में मदद करने के लिए करते हैं। जब लोग अपनी समस्याओं से घिरे होते हैं तो परिप्रेक्ष्य प्राप्त करना मुश्किल हो सकता है, लेकिन बाह्यीकरण उन्हें अपने लक्षणों या मुद्दों को बाहरी दृष्टिकोण से देखने में सक्षम बनाता है। ड्राइंग एक ऐसी तकनीक है जिसका उपयोग मनोवैज्ञानिक बाह्यीकरण को सुविधाजनक बनाने के लिए करते हैं। किसी समस्या को "बाहर" रखकर, लोग व्यक्तिगत पूर्वाग्रह के बिना इसकी जांच कर सकते हैं और इसके वास्तविक अर्थ या इसे कैसे हल किया जाए, इस बारे में अंतर्दृष्टि प्राप्त कर सकते हैं। इस तकनीक से, रोगी मुक्त हो सकते हैं

Machine Translated by Google

नकारात्मक सोच के चक्र से बाहर निकलें और अपनी समस्याओं का समाधान अधिक शीघ्रता और प्रभावी ढंग से पाएं।

जब लोग थेरेपी के लिए आते हैं, तो उनके पास अक्सर ऐसी समस्याएं होती हैं जो उन्हें काफी समय से परेशान कर रही होती हैं। इन आंतरिक मुद्दों को अभी तक पूरी तरह से समझा नहीं जा सका है और अक्सर चिंता, तनाव या रिश्ते की समस्याओं जैसे लक्षणों के रूप में प्रकट होते हैं। बाह्यीकरण उन्हें इन मुद्दों को बाहरी दृष्टिकोण से देखने और उनका विश्लेषण करने की अनुमति देता है, रोगी अपनी समस्याओं के बारे में नई अंतर्दृष्टि और समझ प्राप्त कर सकते हैं। यह दृष्टिकोण तेज़ और अधिक प्रभावी समाधान की ओर ले जा सकता है, जिससे रोगियों को अपने जीवन में शांति और समाधान मिल सकता है।

लेकिन बाह्यीकरण वास्तव में कैसे काम करता है? चिंता हर किसी को परेशान कर सकती है, जिससे यह महसूस करना आसान हो जाता है कि यह आपको फंसा हुआ महसूस कराती है। जितना अधिक कोई व्यक्ति खुद को एक चिंतित व्यक्ति के रूप में पहचानता है, उतना ही उसकी स्थिति से बचना असंभव हो जाता है। लेकिन क्या होगा अगर चिंता से निपटने का कोई ऐसा तरीका हो जो अंतहीन आत्म-चिंतन पर निर्भर न हो? बाह्यीकरण वह संभावना प्रदान करता है। अपनी चिंता को चित्रित करके, उसका नाम देकर और खुद को उससे अलग करके, एक व्यक्ति अपने लक्षणों से ठीक होना शुरू कर सकता है।

अपनी समस्या से दूरी बनाकर, वे उसे नए नजरिए से देख सकते हैं, नए समाधान ढूंढ सकते हैं और अपनी पीड़ा को कम कर सकते हैं।
बाह्यीकरण ही वह साधन हो सकता है जिसकी किसी को अपनी चिंता से मुक्त होने और अपने जीवन को पुनः प्राप्त करने के लिए आवश्यकता है।

बाह्यीकरण का एक प्राथमिक लाभ भावनात्मक संतुलन है।
जब कोई व्यक्ति आंतरिक समस्याओं से जूझ रहा होता है, तो यह भारी और तनावपूर्ण हो सकता है। अपने विचारों और भावनाओं को बाहर निकालकर, व्यक्ति राहत और शांति की भावना महसूस कर सकता है। यह भावनात्मक संतुलन व्यक्ति को समस्या-समाधान के प्रयासों में अधिक वस्तुनिष्ठ और स्पष्ट सोच रखने में मदद कर सकता है।

बाह्यीकरण का एक और लाभ यह है कि यह लक्षणों और समस्याओं का प्रबंधन करते समय आत्म-नियंत्रण में सुधार कर सकता है। जब कोई व्यक्ति अपनी समस्याओं को आंतरिक रूप से स्वीकार करता है, तो उसे ऐसा लग सकता है कि उसके साथ जो हो रहा है, उस पर उसका कोई नियंत्रण नहीं है। अपनी समस्याओं को बाह्य रूप से व्यक्त करके, व्यक्ति एक कदम पीछे हट सकता है और स्थिति को वस्तुनिष्ठ रूप से देख सकता है। इससे उन्हें उन क्षेत्रों की पहचान करने में मदद मिल सकती है जहाँ वे कार्रवाई कर सकते हैं और नियंत्रण हासिल कर सकते हैं।

Machine Translated by Google

बाह्यीकरण समस्याओं के समाधान के लिए नए संसाधन भी प्रदान करता है।
समस्या का समाधान चुनौतीपूर्ण हो सकता है, खासकर तब जब कोई व्यक्ति अटका हुआ महसूस करता है। बाह्यीकरण व्यक्तियों को नए उपकरणों और संसाधनों की पहचान करने में मदद कर सकता है, जिन पर उन्होंने पहले विचार नहीं किया होगा। अपने दृष्टिकोण का विस्तार करके, व्यक्ति अपनी समस्याओं के नए समाधान पा सकता है।

बाह्यीकरण और समस्या समाधान के विचार को स्पष्ट करने के लिए यहां एक उदाहरण दिया गया है:

मान लीजिए कि कोई व्यक्ति काम पर किसी मुश्किल प्रोजेक्ट से जूझ रहा है और अटका हुआ महसूस कर रहा है। उन्होंने अपनी सभी सामान्य समस्या-समाधान विधियों को आज़मा लिया है, लेकिन कुछ भी काम नहीं कर रहा है, और वे लगातार निराश और अभिभूत महसूस कर रहे हैं। बाह्यीकरण के माध्यम से, वे खुद से इस तरह के सवाल पूछना शुरू कर सकते हैं: "इस प्रोजेक्ट में ऐसा क्या है जो इसे इतना मुश्किल बना रहा है?" "मैं किन विशिष्ट बाधाओं का सामना कर रहा हूँ?"

"मेरे पास कौन से संसाधन उपलब्ध हैं जो मुझे इन बाधाओं पर काबू पाने में मदद कर सकते हैं?"

जैसे-जैसे वे इन सवालों के जवाब देते हैं, वे समस्या को एक नए नज़रिए से देखना शुरू कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, उन्हें एहसास हो सकता है कि वे जिस कारण से संघर्ष कर रहे हैं, उसका एक कारण यह भी है कि वे अपने दम पर बहुत कुछ करने की कोशिश कर रहे हैं और दूसरों के साथ मिलकर काम करने से उन्हें फ़ायदा हो सकता है। या फिर उन्हें कोई नया उपकरण या संसाधन मिल सकता है, जिसके बारे में उन्होंने पहले नहीं सोचा था, जैसे कि कोई सॉफ़्टवेयर प्रोग्राम जो उनके काम को आसान बनाने में उनकी मदद कर सकता है।

समस्या को बाहरी रूप से समझने और उसे नए नज़रिए से देखने से, वे नए समाधान और संसाधनों की पहचान करना शुरू कर सकते हैं जिनके बारे में उन्होंने पहले नहीं सोचा होगा। इससे उन्हें समस्या को हल करने की अपनी क्षमता में अधिक सशक्त और आत्मविश्वास महसूस करने में मदद मिल सकती है, जिससे उनकी निराशा और दबाव की भावना कम हो सकती है।

समस्याओं के लिए जिम्मेदारी लेना बाह्यीकरण का एक अन्य लाभ है।
जब कोई व्यक्ति अपनी कठिनाइयों से अभिभूत महसूस करता है, तो वह स्थिति पर नियंत्रण खो सकता है। बाह्यीकरण व्यक्तियों को उन चीज़ों की ज़िम्मेदारी लेने की अनुमति देता है जिन्हें वे बदल सकते हैं। अपनी समस्याओं की पहचान करके,

Machine Translated by Google

उन्हें बाह्य रूप से व्यक्त करके, तथा फिर कार्रवाई करके, व्यक्ति अपने जीवन पर पुनः नियंत्रण प्राप्त कर सकता है।

बाह्यीकरण लोगों को अपनी मान्यताओं पर सवाल उठाने और सोचने के नए तरीके बनाने की भी अनुमति देता है। पूर्वकल्पित विचार प्रगति में बाधा डाल सकते हैं, लेकिन अपनी समस्याओं को बाह्यीकृत करके, व्यक्ति सोचने के नए तरीके खोज सकते हैं और अपनी मान्यताओं को चुनौती दे सकते हैं। अपने विचारों और भावनाओं को बाह्यीकृत करके, लोग उस पहचान से अलग हो सकते हैं जो उन्होंने खुद को दी थी। उदाहरण के लिए, यह सोचने के बजाय कि, "मैं हमेशा गुस्से में रहता हूँ," वे सोच सकते हैं, "मुझे कभी-कभी गुस्सा आता है, लेकिन हमेशा नहीं।" दृष्टिकोण में यह बदलाव उन्हें नकारात्मक आत्म-चर्चा से मुक्त होने और अधिक सकारात्मक आत्म-छवि विकसित करने में मदद कर सकता है।

चिंता भारी और दुर्बल करने वाली हो सकती है, जिससे पीड़ित असहाय और निराश महसूस करते हैं। हालाँकि, एक तकनीक है जो मदद कर सकती है: कथात्मक चिकित्सा। किसी की चिंता को बाहरी रूप देकर और उसे एक अलग इकाई की तरह मानकर, लोग नियंत्रण हासिल कर सकते हैं और खुद पर इसकी शक्ति को कम कर सकते हैं। इस प्रकार की चिकित्सा व्यक्तियों को अपनी कहानी को एक अलग दृष्टिकोण से बताने के लिए प्रोत्साहित करती है, जिससे उन्हें अपनी भावनाओं और व्यवहारों के बारे में जानकारी मिलती है। अपनी चिंता से फँसे होने के बजाय, कथात्मक चिकित्सा का अभ्यास करने वाले लोग अपने अनुभवों को फिर से परिभाषित करना और उन्हें एक नई रोशनी में देखना सीख सकते हैं। धैर्य और समर्पण के साथ, चिंता को काबू में किया जा सकता है, और शांति और सुकून की भावना को बहाल किया जा सकता है।

ये चार चरण कथात्मक चिकित्सा के माध्यम से चिंता को बाहर निकालने की प्रक्रिया का हिस्सा हैं।

व्यक्ति को अपनी चिंता को एक बाहरी शक्ति के रूप में देखना शुरू करना होगा: इस कदम के पीछे विचार यह है कि चिंता को इस रूप में देखना बंद कर दिया जाए कि यह व्यक्ति के व्यक्तित्व या पहचान का एक अभिन्न अंग है।
इसके बजाय, वे इसे एक अवांछित आगंतुक की तरह मान सकते हैं जो आता है और चला जाता है।
इससे उन्हें इससे कम लगाव रखने और इसे व्यक्तिगत रूप से न लेने में मदद मिलेगी।
उदाहरण के लिए, "मैं एक चिंतित व्यक्ति हूं" कहने के बजाय, कोई यह कह सकता है, "चिंता एक भावना है जो आती है और चली जाती है।"

दूसरे चरण में व्यक्ति की चिंता को नाम देना शामिल है: चिंता को नाम देने से लोगों को इसे अपने आत्म बोध से अलग करने और कुछ दूरी बनाने में मदद मिल सकती है

Machine Translated by Google

इससे यह पहचानना भी आसान हो सकता है कि यह कब प्रकट होता है और यह उन्हें कैसे प्रभावित करता है। उदाहरण के लिए, कोई व्यक्ति अपनी चिंता को "चिंता राक्षस" कह सकता है। अब जब राक्षस की पहचान हो गई है, तो यह स्वीकार करने का समय है कि यह उन्हें कैसे प्रभावित करता है। यह स्वीकार करके कि चिंता उन्हें कैसे प्रभावित करती है, वे अपने विचारों, भावनाओं और व्यवहारों पर इसके प्रभाव के बारे में अधिक जागरूकता प्राप्त कर सकते हैं। इससे उन्हें यह देखने में मदद मिल सकती है कि यह उनके जीवन को कैसे प्रभावित कर रहा है और उन्हें बदलाव करने के लिए एक शुरुआती बिंदु दे सकता है।

उदाहरण के लिए, वे कह सकते हैं, "जब चिंता का राक्षस सामने आता है, तो मुझे किसी अन्य चीज़ पर ध्यान केंद्रित करना मुश्किल लगता है, और इससे मैं तनावग्रस्त और चिड़चिड़ा महसूस करता हूँ।"

अब तक, चिंता राक्षस की पहचान की जा चुकी है और उसे स्वीकार किया जा चुका है। अब क्या? अब युद्ध के लिए तैयार होने का समय है। खुद को युद्ध में कल्पना करके शुरू करें : इस चरण में उन रणनीतियों के बारे में सोचना शामिल है जिनका इस्तेमाल व्यक्तियों ने अतीत में चिंता से निपटने के लिए किया है, और नए उपकरणों को आजमाने के लिए आना शामिल है। चिंता को लड़ने के लिए एक दुश्मन के रूप में सोचने से, लोग इसके खिलाफ कार्रवाई करने के लिए अधिक सशक्त महसूस कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, कोई कह सकता है, "जब चिंता राक्षस दिखाई देता है, तो मैं खुद को शांत करने के लिए गहरी साँस लेने के व्यायाम और माइंडफुलनेस का उपयोग करता हूँ। मैं खुद को यह भी याद दिलाता हूँ कि चिंता परिणाम को नहीं बदलेगी और सकारात्मक परिणामों पर ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करता हूँ।"

इन चार चरणों के माध्यम से चिंता को बाहर निकालकर, लोग इसके बारे में सोचने के तरीके को बदल सकते हैं और इसे नियंत्रित कर सकते हैं। अभ्यास के साथ, वे चिंता का अधिक प्रभावी और स्वस्थ तरीके से जवाब देना सीख सकते हैं जो उन्हें अधिक संतुष्टिदायक जीवन जीने में मदद करता है। नीचे दिए गए उदाहरण पर विचार करें:

जोन एक कॉलेज छात्रा है जो परीक्षा की चिंता से जूझती है। जब भी उसकी कोई बड़ी परीक्षा आने वाली होती है, तो वह चिंतित और तनावग्रस्त महसूस करती है। कथात्मक चिकित्सा का उपयोग करते हुए, जोन निम्नलिखित कदम उठाती है:

- अपनी चिंता को बाहर निकालें: "मैं एक चिंतित व्यक्ति हूँ" कहने के बजाय, जोन चिंता को एक बाहरी शक्ति के रूप में सोचती है जो उसे परेशान कर रही है। वह खुद से कहती है, "चिंता मुझे इस परीक्षा के बारे में घबराहट महसूस करा रही है।"

Machine Translated by Google

- अपनी चिंता का नाम बताएं: जोन ने अपनी चिंता को "घबराहट" नाम देने का फैसला किया।

  इससे उसे यह याद रखने में मदद मिलती है कि यह उसकी पहचान का स्थायी हिस्सा नहीं बल्कि आने-जाने वाली चीज है।

- स्वीकार करें कि यह उसे कैसे प्रभावित करता है: जोन पहचानती है कि घबराहट उसके विचारों, भावनाओं और व्यवहार को कैसे प्रभावित करती है। वह कहती है, "घबराहट के कारण मेरे लिए पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करना मुश्किल हो जाता है। मैं बेचैन और बेचैन महसूस करती हूँ, और मैं परीक्षा के बारे में चिंता करना बंद नहीं कर सकती।"

- खुद को युद्ध में कल्पना करें: जोन खुद को एक योद्धा के रूप में सोचती है जो घबराहट के खिलाफ लड़ रही है। वह खुद को अतीत में इस्तेमाल की गई रणनीतियों की याद दिलाती है, जैसे कि गहरी साँस लेना और सफलता की कल्पना करना। वह नए साधनों के बारे में भी सोचती है जिन्हें वह आजमा सकती है, जैसे कि शांत संगीत सुनना या सुबह उठने से पहले टहलने जाना।

  परीक्षा।

अपनी चिंता को बाहर निकालकर, उसका नाम बताकर, यह स्वीकार करके कि यह उसे कैसे प्रभावित करती है, और खुद को इसके खिलाफ़ लड़ाई में कल्पना करके, जोन अपनी परीक्षा की चिंता पर नियंत्रण पाने, उसे समझने, उसे जाने देने और अपनी परीक्षाओं के लिए अधिक आत्मविश्वास और तैयार महसूस करने में सक्षम है। समय के साथ, अभ्यास के साथ, वह अपनी चिंता के बारे में अपनी कहानी बदलने और इसके बारे में अलग तरह से सोचने और महसूस करने में सक्षम है।

Machine Translated by Google

अध्याय से महत्वपूर्ण बातें

- लोग अक्सर खुद को एक नकारात्मक आंतरिक संवाद में उलझा हुआ पाते हैं जो बार-बार दोहराया जाता है। तर्कसंगत-भावनात्मक-व्यवहार चिकित्सा के संस्थापक अल्बर्ट एलिस ने इसे "बदबूदार सोच" कहा है। नकारात्मक स्क्रिप्ट अनिवार्य रूप से निराशावादी तरीके हैं जिनसे लोग खुद के बारे में, दूसरों के बारे में या सामान्य रूप से दुनिया के बारे में सोचते हैं।

- बार-बार नकारात्मक आत्म-चर्चा करने से व्यक्ति अतीत की चोट और कड़वाहट में फंस सकता है, क्योंकि यह खुद के और दूसरों के बारे में निराशावादी धारणाओं को मजबूत करता है। लगातार खुद की आलोचना करना और प्रतिकूल घटनाओं पर ध्यान केंद्रित करना आत्म-निंदा और अपमान का एक पैटर्न स्थापित कर सकता है, जो शक्तिहीनता और निराशा की भावना पैदा कर सकता है।

- एक्सटर्नलाइज़ेशन थेरेपी एक प्रकार की थेरेपी है जो व्यक्तियों को उनकी परेशान करने वाली यादों से उत्पन्न चिंता से खुद को अलग करने में सहायता करती है, जिससे उन्हें अपने पिछले अनुभवों को छोड़ने में मदद मिलती है। पारंपरिक उपचारों के विपरीत, एक्सटर्नलाइज़ेशन थेरेपी आघात को स्वयं के अंतर्निहित पहलू के बजाय एक बाहरी शक्ति के रूप में देखने के विचार को बढ़ावा देती है।

- बाह्यीकरण के प्राथमिक लाभों में से एक भावनात्मक संतुलन है। जब कोई व्यक्ति आंतरिक समस्याओं से जूझ रहा होता है, तो यह भारी और तनावपूर्ण हो सकता है। अपने विचारों और भावनाओं को बाह्यीकृत करके, व्यक्ति राहत और शांति की भावना महसूस कर सकता है।

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

अध्याय 5: दुख से आगे बढ़ना

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

जीवन में लोगों को दूसरों के कारण दुख और पीड़ा का सामना करना पड़ता है, और इन नकारात्मक अनुभवों से आगे बढ़ना चुनौतीपूर्ण हो सकता है।
हालाँकि, क्रोध, आक्रोश और नकारात्मक भावनाओं को थामे रखना लोगों को निराश कर सकता है और उन्हें एक संपूर्ण जीवन जीने से रोक सकता है। यह अध्याय विषाक्त संबंधों को पीछे छोड़ने और एक उज्जवल भविष्य की ओर कदम बढ़ाने की कठिन लेकिन मुक्तिदायक प्रक्रिया पर गहराई से चर्चा करता है। यह उन लोगों को माफ़ करना सीखने के बारे में है जिन्होंने दर्द दिया है, और सबसे महत्वपूर्ण बात, उस आक्रोश को दूर करने के बारे में है जो किसी को पीछे रखता है। एक नया दृष्टिकोण प्राप्त करके, लोग खुद को कड़वाहट और क्रोध की पकड़ से मुक्त कर सकते हैं और उपचार और विकास की जगह की ओर बढ़ सकते हैं। विषाक्त लोगों और उनके द्वारा पहुँचाए गए दर्द से मुक्त होने के लिए साहस की आवश्यकता होती है, लेकिन यह अध्याय पाठकों को एक स्वस्थ, खुशहाल जीवन की ओर पहला कदम उठाने में मदद करने के लिए मार्गदर्शन और उपकरण प्रदान करता है।

विषैले लोगों से मुक्त हो जाएँ

सभी व्यक्ति अपने जीवन में किसी न किसी मोड़ पर किसी ऐसे व्यक्ति से मिले हैं जिसने उन्हें थका हुआ, निराश या परेशान महसूस कराया है। इन लोगों को आम तौर पर "विषाक्त" कहा जाता है। विषाक्त लोगों को पहचानना और उनसे निपटना जीवन को बहुत बेहतर बना सकता है और एक स्वस्थ और अधिक सकारात्मक जीवनशैली का मार्ग प्रशस्त कर सकता है। दुर्भाग्य से, विषाक्त लोगों से निपटना हमेशा आसान नहीं होता है, क्योंकि वे अपने व्यवहार और इरादों को ऐसे तरीकों से छिपा सकते हैं जो भ्रामक हो सकते हैं। लेकिन विषाक्त लक्षणों और व्यवहारों की पहचान करके, लोग खुद को बेहतर तरीके से बचा सकते हैं और अपनी खुद की विषाक्त प्रवृत्तियों को भी कम कर सकते हैं।

"विषाक्त व्यक्ति" होने का क्या अर्थ है, यह परिभाषित करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है क्योंकि इसमें शामिल लक्षणों और व्यवहारों की जटिलता होती है। एक विषैला व्यक्ति जिम्मेदारी से बचने और दूसरों को दोष देने, दूसरों की सद्भावना या भय का फायदा उठाने और अपने लाभ के लिए स्थितियों में हेरफेर करने में कुशल होता है। एक विषैले व्यक्ति की एक आम रणनीति गैसलाइटिंग है, जहां वे किसी और को यह महसूस कराते हैं कि वे समस्या हैं, जिससे भ्रम और आत्म-संदेह पैदा होता है।

हालांकि, नकारात्मक रिश्तों से प्रभावी ढंग से निपटने के लिए विषाक्त व्यवहार को पहचानना और परिभाषित करना आवश्यक है।

Machine Translated by Google

किसी व्यक्ति को "विषाक्त व्यक्ति" के रूप में पहचानना हानिकारक व्यवहार पैटर्न की पहचान करने में सहायक हो सकता है, लेकिन हमें यह भी सावधानी बरतनी चाहिए कि किसी व्यक्ति के कार्यों के आधार पर ही उस पर निर्णय न लें। विषाक्त लोगों से निपटने के दौरान, यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि उनका व्यवहार हमारे बारे में नहीं है।

व्यक्तियों को विषाक्त व्यवहार को बर्दाश्त नहीं करना चाहिए, लेकिन वे इस तरह से प्रतिक्रिया कर सकते हैं जो खुद और दूसरे व्यक्ति के संघर्षों का सम्मान करता हो। सीमाएँ निर्धारित करके और किसी की विषाक्तता के पीछे के कारणों को स्वीकार करके, लोग एक स्वस्थ संबंध बनाए रख सकते हैं या सहानुभूति और समझ के साथ हानिकारक संबंध से दूर जा सकते हैं।

अपने जीवन से विषैले लोगों को बाहर निकालना, अपने स्वास्थ्य को बनाए रखने की दिशा में एक आवश्यक कदम है। विषैले व्यक्ति मानसिक और भावनात्मक थकावट का कारण बन सकते हैं, व्यक्ति के आत्मसम्मान को कम कर सकते हैं और वास्तविकता के बारे में व्यक्ति की धारणा को प्रभावित कर सकते हैं। वे तनाव और चिंता की निरंतर भावना पैदा कर सकते हैं जो व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर भारी पड़ सकता है। अध्ययनों से पता चला है कि वैवाहिक संबंधों सहित नकारात्मक संबंधों में रहने वाले लोगों को हृदय रोग जैसी स्वास्थ्य समस्याओं का अधिक खतरा होता है। तनाव और संघर्ष आपके शरीर की घावों को तुरंत ठीक करने की क्षमता को भी प्रभावित कर सकते हैं (कीकोल्ट, 2005)। मन और शरीर पर इन सभी नकारात्मक प्रभावों के साथ, यह स्पष्ट है कि सकारात्मक संबंधों और समग्र अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए विषैले लोगों को अपने जीवन से बाहर निकालना महत्वपूर्ण है।

विषैले लोग अपने आस-पास के लोगों पर संक्रामक प्रभाव डाल सकते हैं, भले ही उन्हें इसका एहसास न हो। चाहे वह बॉस हो, दोस्त हो, चचेरा भाई हो, साथी हो या सहकर्मी हो, उनकी नकारात्मकता और चालाकी भरा व्यवहार धीरे-धीरे व्यक्ति के खुद के व्यवहार और कार्यों में समा सकता है। क्या कभी किसी ने खुद को ऐसे व्यक्ति के साथ घूमने के बाद उदास महसूस किया है जो लगातार शिकायत करता रहता है? या क्या उन्होंने कभी काम पर एक कठिन दिन के बाद अपने किसी प्रियजन पर अपनी कुंठा निकाली है? ये पैटर्न अक्सर अचेतन होते हैं, जिससे उन्हें पहचानना मुश्किल होता है और उन्हें तोड़ना और भी मुश्किल होता है।

अगर किसी को संदेह है कि उसके जीवन में कोई व्यक्ति विषैला हो सकता है, तो उसे खुद से ये सवाल पूछने चाहिए: क्या मैं उनके साथ समय बिताने के बाद शारीरिक या भावनात्मक रूप से थका हुआ महसूस करता हूँ? क्या मैं उनके साथ बातचीत करने के विचार से असहज महसूस करता हूँ? क्या मैं उनके साथ समय बिताने के बाद अपने जीवन से कम आत्मविश्वास या कम संतुष्ट महसूस करता हूँ?

Machine Translated by Google

उनके साथ बातचीत करना? क्या वे मुझे अपनी मान्यताओं और सीमाओं पर सवाल उठाने पर मजबूर करते हैं? क्या वे मेरी ज़रूरतों, विचारों और भावनाओं की अनदेखी करते हैं?

किसी विषैले रिश्ते में बने रहना अविश्वसनीय रूप से नुकसानदेह हो सकता है; इसलिए, इन विषैले लोगों को छोड़ देना बहुत ज़रूरी है, क्योंकि वे कुछ समय के लिए आराम देकर, पश्चाताप व्यक्त करके और फिर अपने हानिकारक कार्यों को दोहराकर दुर्व्यवहार करने वालों के व्यवहार की नकल कर सकते हैं। यह चक्र लोगों को झूठी उम्मीद के साथ छोड़ सकता है, केवल बार-बार विषैले रिश्ते में वापस आने के लिए। विषैले व्यक्ति से संबंध तोड़ना एक चुनौतीपूर्ण निर्णय हो सकता है, खासकर जब विचार करने के लिए कई कारक हों। रिश्ते की सेटिंग और संदर्भ भी यह निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं कि किसी विषैले व्यक्ति से कैसे संबंध तोड़ा जाए। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति किसी विषैले सहकर्मी के साथ काम करता है, तो उससे पूरी तरह से संबंध तोड़ना व्यावहारिक नहीं हो सकता है और इससे उनकी नौकरी का प्रदर्शन भी खराब हो सकता है। उन्हें अपने परिवार के बाकी सदस्यों के साथ संबंध बनाए रखने के लिए किसी विषैले चचेरे भाई को भी सहन करना पड़ सकता है।

हालांकि, लोग अभी भी अपनी नकारात्मकता से खुद को बचाने के लिए सीमाएं बना सकते हैं। वे रिश्ते पर खर्च किए जाने वाले समय और ऊर्जा की मात्रा पर सख्त सीमाएं तय कर सकते हैं, उन्हें अपने दिमाग में फिर से वर्गीकृत कर सकते हैं और अपनी बातचीत के इर्द-गिर्द स्पष्ट सीमाएं खींच सकते हैं।

आखिरकार, किसी विषैले व्यक्ति से दूर रहने का कोई सटीक फॉर्मूला नहीं है, लेकिन लोगों को मुश्किल रिश्ते को संभालने में मदद करने के लिए मार्गदर्शक सिद्धांत हैं। व्यक्ति उस व्यक्ति से कितनी दूरी बनाए रखना चाहते हैं, यह तय करके शुरुआत कर सकते हैं और फिर खुद को बचाने के लिए व्यावहारिक कदम उठा सकते हैं। किसी व्यक्ति की शारीरिक और भावनात्मक भलाई को प्राथमिकता देना और ऐसे लोगों से सहायता लेना महत्वपूर्ण है जो उन्हें ऊपर उठाते हैं और सशक्त बनाते हैं।

याद रखें, किसी विषैले व्यक्ति से संबंध तोड़ना आत्म-देखभाल और आत्म-प्रेम का कार्य है, और हर किसी को स्वस्थ, संतुष्ट जीवन जीने का हक है।

दूरी की डिग्री निर्धारित करें दूरी की डिग्री निर्धारित करना किसी
विषैले व्यक्ति को अपने जीवन से अलग करने में एक महत्वपूर्ण कदम है। रिश्ते का आकलन करना और उस संदर्भ और सेटिंग को समझना महत्वपूर्ण है जिसमें यह मौजूद है। स्थिति और रिश्ते के आधार पर दूरी की विभिन्न डिग्री लागू की जा सकती हैं।

Machine Translated by Google

एक तरीका यह है कि किसी व्यक्ति को औपचारिक रूप से निर्णय के बारे में सूचित किए बिना उसके साथ बिताए जाने वाले समय को कम कर दिया जाए। उदाहरण के लिए, अगर किसी व्यक्ति का कोई ऐसा विषैला दोस्त है जो लगातार उसकी ऊर्जा को खत्म करता है और उसे भावनात्मक रूप से थका हुआ महसूस कराता है, तो उसे धीरे-धीरे उसके साथ बिताए जाने वाले समय को कम करना शुरू करना चाहिए। यह तरीका लोगों को विषैले व्यक्ति के साथ एक कार्यात्मक संबंध बनाने में मदद कर सकता है, बिना खुद को उसकी नकारात्मकता के संपर्क में लाए।

दूसरा तरीका यह है कि व्यक्ति से दूरी बनाकर या किसी मध्यस्थ के माध्यम से निपटा जाए। यह उन स्थितियों में विशेष रूप से महत्वपूर्ण है जहां विषाक्त व्यक्ति उनके निजी जीवन में सहकर्मी या खतरनाक साथी है।
उदाहरण के लिए, यदि लोगों का कोई सहकर्मी विषैला है, तो वे उसके साथ अपनी बातचीत को अपनी नौकरी के लिए आवश्यक न्यूनतम सीमा तक ही सीमित रख सकते हैं।
वैकल्पिक रूप से, जहां संभव हो, उनके साथ बातचीत का कार्य किसी अन्य सहकर्मी को सौंप सकते हैं।

हालाँकि, कुछ मामलों में, विषैले व्यक्ति का व्यवहार इतना भयावह हो सकता है कि खुद को बचाने का एकमात्र तरीका उसके साथ सभी संपर्क बंद करना है। ऐसे मामलों में, व्यक्ति को औपचारिक रूप से उनसे दूरी बनाने की आवश्यकता हो सकती है। विषैले माता-पिता, लंबे समय से दोस्त या भागीदारों के मामले में यह विशेष रूप से सच है। इस दृष्टिकोण के लिए विषैले व्यक्ति को यह बताना आवश्यक है कि रिश्ता बदल रहा है और अगर वे रिश्ता बनाए रखना चाहते हैं तो उनके व्यवहार को बदलने की जरूरत है।

उदाहरण के लिए, अगर किसी व्यक्ति के माता-पिता विषाक्त हैं और उनका भावनात्मक शोषण और हेरफेर का इतिहास रहा है, तो उन्हें उन्हें यह बताने की ज़रूरत हो सकती है कि वे रिश्ते से ब्रेक ले रहे हैं और अगर वे उनके साथ रिश्ता बनाए रखना चाहते हैं तो उन्हें उनकी सीमाओं का सम्मान करना होगा। इसी तरह, अगर किसी का साथी विषाक्त है और शारीरिक या भावनात्मक रूप से दुर्व्यवहार करता है, तो उन्हें खुद को बचाने के लिए रिश्ता पूरी तरह से खत्म करने की ज़रूरत हो सकती है।

निष्कर्ष में, दूरी की डिग्री निर्धारित करना किसी विषैले व्यक्ति को अपने जीवन से अलग करने में एक आवश्यक कदम है। सबसे अच्छा तरीका तय करने से पहले रिश्ते का आकलन करना और उस संदर्भ और सेटिंग को समझना महत्वपूर्ण है जिसमें यह मौजूद है। विषैले व्यक्ति से अलग होना कभी भी अच्छा नहीं होता है।

Machine Translated by Google

आसान है, लेकिन अपनी भलाई और मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देना महत्वपूर्ण है।

सीमा रेखा खींचना विषाक्त
व्यक्ति से दूरी बनाने के लिए सीमा रेखा खींचना एक आवश्यक कदम है। यह लोगों को रिश्ते पर नियंत्रण रखने और अपने लिए एक सुरक्षित और स्वस्थ स्थान बनाने की अनुमति देता है। सीमा रेखा खींचने के तरीके को समझाने में मदद करने के लिए यहां कुछ उदाहरण दिए गए हैं:

मान लीजिए कि किसी व्यक्ति का कोई दोस्त है जो लगातार उसे नीचा दिखाता है और उसके जीवन के विकल्पों के बारे में नकारात्मक टिप्पणियाँ करता है। वे यह तय कर सकते हैं कि वे उसे अपने जीवन से पूरी तरह से बाहर नहीं करना चाहते हैं, लेकिन उन्हें अपनी बातचीत के लिए कुछ सीमाएँ तय करने की ज़रूरत है। वे अपने दोस्त से कह सकते हैं कि वे अब अपने या अपने जीवन के बारे में नकारात्मक टिप्पणियों को बर्दाश्त नहीं करेंगे, और उन्हें चाहिए कि वे उनके विकल्पों का सम्मान करें। यदि वे ऐसा नहीं कर सकते हैं, तो व्यक्ति को उनके साथ बिताए जाने वाले समय को सीमित करना पड़ सकता है या बातचीत के कुछ विषयों से बचना पड़ सकता है।

अगर किसी के पास कोई विषाक्त सहकर्मी है जो हमेशा गपशप करता रहता है या अफ़वाहें फैलाता रहता है, तो वे यह तय कर सकते हैं कि उन्हें अपने संचार के लिए कुछ सीमाएँ तय करनी होंगी। वे अपने सहकर्मी को बता सकते हैं कि उन्हें अब गपशप सुनने या उसमें भाग लेने में कोई दिलचस्पी नहीं है और वे अन्य सहकर्मियों के बारे में नकारात्मक बातचीत में शामिल नहीं होंगे। यदि वे अनुचित तरीके से व्यवहार करना जारी रखते हैं, तो वे उनके साथ अपनी बातचीत को केवल कार्य-संबंधी मामलों तक सीमित कर सकते हैं या किसी पर्यवेक्षक या एचआर की मदद ले सकते हैं।

अगर किसी के परिवार में कोई ऐसा विषैला सदस्य है जो लगातार उसके निजी स्थान पर अतिक्रमण करता है या उसकी सीमाओं का अनादर करता है, तो वे यह तय कर सकते हैं कि उन्हें अपनी बातचीत के इर्द-गिर्द शारीरिक सीमाएँ बनाने की ज़रूरत है। कोई अपने परिवार के सदस्य से कह सकता है कि उन्हें चाहिए कि वे उनके निजी स्थान का सम्मान करें और केवल आमंत्रित किए जाने पर ही उनसे मिलें या उनसे संपर्क करें। कोई उनके साथ बिताए जाने वाले समय की मात्रा को भी सीमित कर सकता है और यह स्पष्ट कर सकता है कि बातचीत के कौन से विषय वर्जित हैं।

इन सभी उदाहरणों में, मुख्य बात यह पहचानना है कि कोई व्यक्ति किस व्यवहार को अब बर्दाश्त नहीं करेगा और उन सीमाओं को स्पष्ट रूप से व्यक्ति को बता देना है।

Machine Translated by Google

दूसरे व्यक्ति के साथ बुरा व्यवहार करना। अपनी सीमाओं पर टिके रहना और उन्हें लगातार लागू करना महत्वपूर्ण है। इससे व्यक्ति को अपने लिए एक स्वस्थ और सुरक्षित स्थान बनाने में मदद मिलेगी और विषाक्त व्यक्ति को यह संदेश मिलेगा कि उसका व्यवहार स्वीकार्य नहीं है।

संचार का अपना तरीका चुनें किसी विषैले व्यक्ति से संबंध तोड़ते समय संचार

का उचित तरीका चुनना बहुत ज़रूरी है। रिश्ते की प्रकृति और इसमें शामिल संभावित जोखिम, समाचार देने के लिए सबसे अच्छा माध्यम निर्धारित करने में मदद करेंगे। उदाहरण के लिए, अगर विषैला व्यक्ति आपका साथी, दोस्त या माता-पिता है, तो आमने-सामने बातचीत ज़रूरी हो सकती है। हालाँकि, सुरक्षा हमेशा प्राथमिकता होनी चाहिए, और सार्वजनिक स्थान पर मिलना विषैले व्यक्ति को शत्रुतापूर्ण या हिंसक बनने से रोक सकता है। अगर चीज़ें बदतर हो जाती हैं, तो गवाहों का होना भी ज़रूरी है।

दूसरी ओर, यदि कोई व्यक्ति किसी नए परिचित या सहकर्मी से खुद को दूर कर रहा है, तो एक संक्षिप्त ईमेल या टेक्स्ट संदेश पर्याप्त हो सकता है। कार्यस्थल पर संघर्ष या कानूनी स्थितियों को दर्ज करने में लिखित संचार भी सहायक हो सकता है। पत्र लिखना भावनात्मक रूप से राहत देने वाला हो सकता है और किसी व्यक्ति को किसी बहस में उलझे बिना अपने विचारों को अधिक स्पष्ट रूप से व्यक्त करने की अनुमति देता है।

कुछ असाधारण मामलों में, किसी मध्यस्थ के माध्यम से खबर पहुँचाना आवश्यक हो सकता है - उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति किसी मित्र से किसी खतरनाक साथी को यह बताने के लिए कहता है कि वे आगे बढ़ रहे हैं या यदि उनके बॉस को किसी समस्याग्रस्त कर्मचारी को उनसे दूर रहने के लिए कहना पड़ता है। हालाँकि, किसी तीसरे पक्ष को शामिल करने में शामिल जोखिमों पर विचार करना महत्वपूर्ण है।

आखिरकार, संचार का सबसे अच्छा तरीका वह है जो व्यक्ति के विषैले व्यक्ति के साथ रिश्ते को दर्शाता है, उन्हें खुद को सबसे स्पष्ट और सुरक्षित तरीके से व्यक्त करने की अनुमति देता है, और उनके उद्देश्य को प्राप्त करता है। यह एक संक्षिप्त फ़ोन कॉल, कुछ दिनों में एक टेक्स्ट संदेश का आदान-प्रदान या किसी सार्वजनिक स्थान पर पंद्रह मिनट की बातचीत हो सकती है। ये सभी विकल्प संचार के वैध रूप हैं।

अपने निर्णय को अत्यधिक उचित न ठहराएँ

Machine Translated by Google

किसी से संबंध तोड़ते समय, याद रखें कि आपको दूसरे व्यक्ति को उसके कारणों के बारे में विस्तृत जानकारी देने की ज़रूरत नहीं है। खुद को बहुत ज़्यादा समझाना कभी-कभी स्थिति को और भी बदतर बना सकता है, क्योंकि विषैले लोग इस जानकारी का इस्तेमाल उनके खिलाफ़ कर सकते हैं या उनके फ़ैसले के ख़िलाफ़ बहस करने की कोशिश कर सकते हैं। इसके बजाय, किसी बहस में उलझे बिना, अपने फ़ैसले के बारे में स्पष्ट और संक्षिप्त होना सबसे अच्छा है।

उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति अपने विषैले साथी से संबंध तोड़ रहा है, तो वह बस इतना कह सकता है, "मैंने फैसला किया है कि हमारे लिए अलग-अलग रास्ते अपनाना सबसे अच्छा है।" उन्हें रिश्ते में हर समस्या के बारे में विस्तार से बताने की ज़रूरत नहीं है। इसी तरह, यदि कोई व्यक्ति अपने दोस्त या सहकर्मी से दूरी बना रहा है, तो एक साधारण "मुझे नहीं लगता कि यह रिश्ता मेरे लिए स्वस्थ है" पर्याप्त हो सकता है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि लोगों को अपने निर्णय के बारे में दूसरे व्यक्ति को समझाने या उसे सही ठहराने की ज़रूरत नहीं है। यह किसी व्यक्ति का अपना निर्णय है, और उसे इसे उस तरीके से संप्रेषित करने का अधिकार है जो उन्हें सुरक्षित और सम्मानजनक लगे।

कुल मिलाकर, मुख्य बात यह है कि किसी के संचार में स्पष्ट, संक्षिप्त और सम्मानजनक होना चाहिए। लोगों को किसी बहस में उलझने या अपने निर्णय को बहुत अधिक उचित ठहराने की कोशिश करने से बचना चाहिए। यदि दूसरा व्यक्ति बहस करने या बातचीत करने की कोशिश करता है, तो एक सीमा निर्धारित करना और यह स्पष्ट करना पूरी तरह से स्वीकार्य है कि कोई इस पर आगे चर्चा करने में रुचि नहीं रखता है। एक दृढ़ सीमा निर्धारित करने के बाद, प्रतिक्रिया की अपेक्षा करना स्वाभाविक है। जब लोग सीमाएँ निर्धारित करते हैं या किसी से दूर हो जाते हैं, तो उनकी प्रतिक्रिया के लिए तैयार रहना महत्वपूर्ण है। विषाक्त लोग अक्सर इस तरह के निर्णयों पर नकारात्मक प्रतिक्रिया करते हैं, और उनकी प्रतिक्रिया चरम हो सकती है। यह समझना महत्वपूर्ण है कि उनकी प्रतिक्रिया किसी के निर्णय का प्रतिबिंब नहीं है। व्यक्तियों को रिश्ते को फिर से परिभाषित करने और अपनी भलाई को प्राथमिकता देने का अधिकार है।

कुछ मामलों में, विषैला व्यक्ति व्यक्ति द्वारा निर्धारित नई सीमाओं का उल्लंघन करके संबंध बनाए रखने का प्रयास कर सकता है। वे व्यक्ति के स्थान या गोपनीयता के अनुरोधों को अनदेखा कर सकते हैं, या वे व्यक्ति को संपर्क बनाए रखने के लिए हेरफेर करने या अपराध-बोध पैदा करने का प्रयास कर सकते हैं। अपने निर्णय में दृढ़ और सुसंगत बने रहना और यदि आवश्यक हो तो मित्रों या परिवार से सहायता लेना महत्वपूर्ण है।

यह भी महत्वपूर्ण है कि आप उन भावनाओं के लिए तैयार रहें जो उनकी प्रतिक्रिया से उत्पन्न हो सकती हैं। एक व्यक्ति दोषी, शर्मिंदा या भयभीत महसूस कर सकता है, लेकिन यह सब कुछ है।

Machine Translated by Google

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि ये भावनाएँ सामान्य हैं और इनकी अपेक्षा की जानी चाहिए। सीमाएँ निर्धारित करना और खुद के लिए खड़ा होना एक कठिन और अपरिचित अनुभव हो सकता है, लेकिन यह विकास और आत्म-देखभाल का संकेत भी है।

मान लीजिए कि किसी व्यक्ति का एक मित्र है जो हमेशा नकारात्मक रहता है और अपनी निरंतर शिकायतों और आलोचनाओं से उसे निराश करता है।
उन्होंने इस बारे में उनसे बात करने और सीमाएँ तय करने की कोशिश की, लेकिन कुछ भी नहीं बदला। उन्होंने फैसला किया कि उन्हें अपने मानसिक स्वास्थ्य के लिए इस व्यक्ति को अपने जीवन से बाहर कर देना चाहिए।

जब वह व्यक्ति अपने दोस्त को यह खबर बताता है, तो वह कुछ इस तरह कह सकता है, "अरे, मैं तुम्हें बताना चाहता था कि मैंने अपनी दोस्ती से दूरी बनाने का फैसला किया है। मुझे नहीं लगता कि यह रिश्ता अभी मेरे लिए ठीक है, और मुझे अपनी भलाई पर ध्यान देने की जरूरत है। मैं तुम्हें शुभकामनाएं देता हूं।"

जवाब में, दोस्त क्रोधित हो सकता है और रक्षात्मक होकर कह सकता है, "तुम मेरे साथ ऐसा कैसे कर सकते हो? तुम मुझे तब छोड़ रहे हो जब मुझे तुम्हारी सबसे ज़्यादा ज़रूरत है!" या वे आपसे मोल-तोल करने की कोशिश कर सकते हैं, कह सकते हैं, "मैं बदल जाऊँगा, मैं वादा करता हूँ! कृपया मुझे मत छोड़ो!"

किसी भी मामले में, यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि उनकी प्रतिक्रिया उस व्यक्ति द्वारा अपने मन की शांति के लिए लिए गए निर्णय का प्रतिबिंब नहीं है। व्यक्ति को अपने मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण को प्राथमिकता देने का अधिकार है। उनकी प्रतिक्रिया से निपटना कठिन हो सकता है, लेकिन अपने निर्णय पर दृढ़ रहना और उन्हें दोषी महसूस न करने देना या अपना मन बदलने के लिए प्रेरित न करना महत्वपूर्ण है।

इसलिए, अपनी सीमाओं को बनाए रखना बहुत महत्वपूर्ण हो जाता है ।
किसी विषैले व्यक्ति के साथ सीमाएँ तय करने के बाद सीमाएँ बनाए रखना अगला महत्वपूर्ण कदम है। सीमाएँ बनाए रखने के लिए व्यक्तियों को अपनी खींची गई रेखा का बचाव करना होगा और विषैले व्यक्ति के साथ बिताए जाने वाले समय की मात्रा को सीमित करना होगा, कुछ विषयों या अनुभवों को सीमा से बाहर रखना होगा या उनसे बिल्कुल भी संपर्क नहीं करना होगा। इसके लिए दृढ़ विश्वास और धैर्य की आवश्यकता होती है और किसी भी छोटी सी घुसपैठ के प्रति सतर्कता बरतनी होती है जो उनके द्वारा खींची गई रेखा का सूक्ष्म रूप से उल्लंघन करती है।

डिजिटल युग में, लोगों को खुद को ऑनलाइन सुरक्षित रखना चाहिए, सोशल मीडिया पर विषैले व्यक्ति को ब्लॉक करना चाहिए या उनके संदेशों को फ़िल्टर करना चाहिए, और इस बात की योजना बनानी चाहिए कि उन्हें कैसे जवाब देना है। सोशल मीडिया सिर्फ़ संचार का एक माध्यम नहीं है, बल्कि वास्तविक दुनिया का एक हिस्सा भी है, इसलिए जितनी ज़्यादा संभावनाएँ हैं

Machine Translated by Google

किसी व्यक्ति का किसी विषैले व्यक्ति के साथ डिजिटल संपर्क जितना अधिक होगा, उतनी ही अधिक संभावना होगी कि वह स्वयं को और अधिक दुर्व्यवहार के लिए उपयोग करेगा या अनजाने में उसे अधिक डेटा या गोला-बारूद दे देगा।

अपनी स्थिति के बारे में बताना सीमा बनाए रखने का सबसे अच्छा तरीका है।
कोई व्यक्ति कह सकता है, "मुझे खेद है, लेकिन यह ऐसी बातचीत नहीं है जो मैं अभी आपसे कर सकता हूँ" या "मैं समझता हूँ कि आप परेशान हैं, लेकिन मैं किसी पुराने विवाद को फिर से शुरू करने में दिलचस्पी नहीं रखता" या "हमारे रिश्ते को अब ऐसे ही रहना चाहिए।" व्यक्ति को अपनी सीमाओं को दृढ़ता से फिर से बताने और बातचीत को समाप्त करने का पूरा अधिकार है। विषाक्त व्यक्ति सीमाओं को फिर से तय करने की कोशिश कर सकता है, लेकिन उन्हें समस्याग्रस्त व्यक्ति के साथ फिर से बातचीत करने के लिए सहमत नहीं होना चाहिए, क्योंकि यह एक आम विषाक्त जाल है।

अपनी सीमाओं को दृढ़तापूर्वक और लगातार बनाए रखना, अपनी भलाई और सुरक्षा को बनाए रखने की कुंजी है।

मान लीजिए कि आपका कोई मित्र है जो लगातार अपनी समस्याओं के बारे में बात करता रहता है, बिना यह पूछे कि आप कैसे हैं या आपके जीवन में कोई दिलचस्पी दिखाए बिना।
यह कुछ समय से चल रहा है, और यह किसी के मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर डालने लगा है। आप उस विषैले दोस्त के साथ एक सीमा तय करने का फैसला करते हैं और उन्हें बताते हैं कि उन्हें भी उनकी बात सुनने की ज़रूरत है, और एक ज़्यादा संतुलित दोस्ती रखनी है।

शुरुआत में, दोस्त रक्षात्मक या परेशान हो सकता है। वे कुछ इस तरह की बातें कह सकते हैं, "लेकिन मुझे लगा कि आपको मेरी समस्याओं के बारे में सुनना अच्छा लगा" या "आप स्वार्थी हैं कि आप चाहते हैं कि मैं आप पर ध्यान केंद्रित करूं।" यहीं पर सीमा बनाए रखने की बात आती है - आपको उनकी स्थिति को फिर से बताना होगा और उनकी ज़रूरतों को स्पष्ट रूप से बताना होगा। आप कुछ ऐसा कह सकते हैं, "मुझे आपकी परवाह है और मैं आपका समर्थन करना चाहता हूँ, लेकिन मैं चाहता हूँ कि हमारी दोस्ती दो-तरफ़ा हो। मैं चाहता हूँ कि आप भी मेरी बात सुनें और मेरे जीवन में दिलचस्पी दिखाएँ।"

वहां से, अपनी सीमाओं को बनाए रखना महत्वपूर्ण है। यदि मित्र बातचीत पर एकाधिकार करना जारी रखता है और आपके जीवन में रुचि नहीं दिखाता है, तो आपको उनकी सीमाओं को फिर से बताने के लिए तैयार रहना चाहिए और यदि आवश्यक हो तो उनके साथ बिताए जाने वाले समय की मात्रा को भी सीमित करना चाहिए। यह पहली बार में मुश्किल हो सकता है, लेकिन अपनी सीमाओं को बनाए रखना आपके मानसिक स्वास्थ्य और रिश्तों में भलाई को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है।

क्षमा करना सीखें

Machine Translated by Google

क्षमा - अक्सर स्व-सहायता या स्वास्थ्य के क्षेत्र में अक्सर सुना जाने वाला शब्द, लेकिन इसका वास्तव में क्या मतलब है? बहुत से लोग सोच सकते हैं कि इसका मतलब अतीत को भूलकर आगे बढ़ना है, लेकिन मानो या न मानो, क्षमा से जुड़े हर शब्द के पीछे बहुत सारा विज्ञान और मनोविज्ञान छिपा है।

माफ़ करना सीखने से पहले, यह स्पष्ट करना ज़रूरी है कि माफ़ी क्या नहीं है। माफ़ करने वाले व्यक्ति को किसी ऐसे व्यक्ति का सबसे अच्छा दोस्त बनने की ज़रूरत नहीं है जिसने उसके साथ गलत किया हो, और इसका मतलब यह नहीं है कि जो हुआ वह ठीक था। वास्तव में, माफ़ी का मतलब है स्वीकार करना - जो हुआ उसे स्वीकार करना, बिना इस बात पर ध्यान दिए कि क्या हो सकता था या क्या होना चाहिए था। यह दूर से प्यार करने या यहाँ तक कि पूरी तरह से जाने देने का विकल्प चुनने के बारे में है। माफ़ी के विज्ञान को अपनाकर, लोग इस बारे में बहुत कुछ सीख सकते हैं कि यह वर्तमान और भविष्य में उनके अपने जीवन को कैसे लाभ पहुँचा सकता है।

क्षमा की अवधारणा बनाना मुश्किल हो सकता है। दूसरों के साथ गलत करने वालों के प्रति द्वेष और नाराजगी रखना आसान है। लेकिन शोध में पाया गया है कि क्षमा हमारे मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए अविश्वसनीय रूप से फायदेमंद हो सकती है (वर्थिंगटन एट अल., 2007)। क्षमा के तीन सामान्य घटकों में अपराधी और घटना के बारे में अधिक संतुलित दृष्टिकोण प्राप्त करना, अपराधी के प्रति नकारात्मक भावनाओं को कम करना और उन्हें और अधिक दंडित करने का अधिकार छोड़ देना शामिल है। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि क्षमा का मतलब अपराधी के व्यवहार को माफ करना या उनके द्वारा किए गए नुकसान को कम करना नहीं है। बल्कि, इसका मतलब है खुद को गुस्से और चोट के बोझ से मुक्त करना। ज़रूर, कुछ लोग क्षमा को कमज़ोरी के संकेत के रूप में देख सकते हैं, लेकिन वास्तव में दर्द को दूर करने और आगे बढ़ने के लिए बहुत ताकत और साहस की आवश्यकता होती है। तो, आइए क्षमा को कमज़ोरी के संकेत के बजाय आत्म-देखभाल के एक शक्तिशाली कार्य के रूप में फिर से परिभाषित करें।

कभी-कभी माफ़ी निगलना मुश्किल हो सकता है, लेकिन यह इंसान होने का एक ज़रूरी हिस्सा है। इस पर विचार करें: क्या आपने कभी इतने लंबे समय तक किसी शिकायत को दबाए रखा है कि वह आपके विचारों को खा जाने लगे? हाँ, सभी इंसान ऐसे ही होते हैं। बात यह है कि माफ़ी सिर्फ़ उस व्यक्ति को ही फ़ायदा नहीं पहुँचाती जिसे वह माफ़ करना चाहता है - यह व्यक्ति को उस क्रोध और दुख के बोझ से भी मुक्त करती है जिसे वह ढो रहा है। यह उस भारी बोझ को उतारने जैसा है जिसे वह सालों से अपनी पीठ पर ढो रहा है। अपने आक्रोश और निर्णय को छोड़ देने से, माफ़ी सिखाती है

Machine Translated by Google

लोगों को वर्तमान क्षण में जीना और अतीत से आगे बढ़ना सिखाना चाहिए। यह सीखना एक कठिन सबक है, लेकिन एक बार जब लोग ऐसा कर लेते हैं, तो जीवन बहुत हल्का और अधिक आनंदमय हो जाता है।

क्षमा को अक्सर किसी भी रिश्ते के एक आवश्यक घटक के रूप में अनदेखा किया जाता है। दुनिया को देखने का हर किसी का अपना नज़रिया होता है, और इस तरह, गलतफहमियाँ आसानी से हो सकती हैं। ये गलतफहमियाँ क्रोध, आक्रोश और अलगाव की भावनाओं को जन्म दे सकती हैं। हालाँकि, सक्रिय रूप से क्षमा का अभ्यास करके, लोग इन अंतरालों को पाट सकते हैं और खुद को अपने प्रियजनों के करीब ला सकते हैं। चाहे वह रोमांटिक पार्टनर हो या दोस्त, क्षमा दिखाना सहानुभूति और समझ दिखाने का एक शक्तिशाली तरीका है। यह हमेशा आसान नहीं होता है, लेकिन अंत में, यह हमेशा इसके लायक होता है। इसलिए, यदि कोई मजबूत, स्वस्थ संबंध बनाना चाहता है, तो सुनिश्चित करें कि क्षमा उसके दृष्टिकोण का आधार हो।

ईमानदारी से कहें तो, किसी ऐसे व्यक्ति को माफ़ करना आसान नहीं है जिसने किसी को बहुत दुख पहुँचाया हो, खासकर अगर इसमें विश्वासघात शामिल हो। सदमा और गुस्सा महसूस करना स्वाभाविक है, और उन भावनाओं को नज़रअंदाज़ या खारिज नहीं किया जाना चाहिए। लोगों को खुद को उन भावनाओं को महसूस करने की अनुमति देनी चाहिए और जो कुछ हुआ है उसे समझने की अनुमति देनी चाहिए। स्थिति की जांच करके और विश्वासघात के प्रभाव को स्वीकार करके, लोग इसके पीछे के कारणों और संदर्भ को समझना शुरू कर सकते हैं। यह समझ माफ़ी की ओर पहला कदम हो सकती है।

जब बात किसी के समग्र कल्याण की आती है तो क्षमा एक शक्तिशाली साधन है।
अध्ययनों से पता चला है कि जब व्यक्तियों ने क्षमा के उच्च स्तर की रिपोर्ट की, तो उन्होंने बेहतर स्वास्थ्य आदतों और कम अवसाद, चिंता और क्रोध (टूसेंट एट अल., 2015) की भी रिपोर्ट की। यह व्यक्तिगत संबंधों तक सीमित नहीं है; यहां तक कि विश्वासघात करने वाले जोड़ों में भी, क्षमा के उच्च स्तर मजबूत संबंधों और सकारात्मक पेरेंटिंग परिणामों से जुड़े थे। हालांकि, शायद सबसे आश्चर्यजनक, हमारे शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव है। जिन लोगों ने क्षमा के उच्च स्तर की रिपोर्ट की, उनमें श्वेत रक्त कोशिका की संख्या और हेमटोक्रिट का स्तर भी कम था (टूसेंट, 2015)। ये परिणाम किसी व्यक्ति की अपनी भलाई के लिए क्षमा के महत्व को उजागर करते हैं। लोगों को क्रोध और प्रतिशोध की भावनाओं को खुद पर हावी नहीं होने देना चाहिए, इसके बजाय नियंत्रण रखना चाहिए और क्षमा का विकल्प चुनना चाहिए।

Machine Translated by Google

क्षमा के चार 'डी'

क्षमा एक जटिल प्रक्रिया है जिसके लिए भावनात्मक और पारस्परिक दोनों तरह के प्रयासों की आवश्यकता होती है। क्षमा के भावनात्मक परिवर्तन में कथित गलत काम से जुड़ी नकारात्मक भावनाओं को त्यागने का कठिन कार्य शामिल है। यह एक चुनौतीपूर्ण और दर्दनाक अनुभव हो सकता है, लेकिन अंततः व्यक्तियों को आगे बढ़ने और अपने मन में मौजूद किसी भी आक्रोश को दूर करने की अनुमति देता है। पारस्परिक रूप से, क्षमा में गलत काम करने वाले के लिए सहानुभूति और करुणा खोजना शामिल है , हालांकि इसका मतलब यह नहीं है कि इसके लिए उनके साथ बातचीत करना आवश्यक है। क्षमा की प्रक्रिया प्रत्येक व्यक्ति के लिए अद्वितीय है, और क्षमा के चार डी इसे पार करने में सहायक उपकरण हो सकते हैं।

क्षमा के चार डी किसी को क्षमा करने की प्रक्रिया के लिए एक संरचित दृष्टिकोण प्रदान करते हैं। प्रत्येक चरण व्यक्ति को अपनी भावनाओं पर विचार करने, अपने विकल्पों पर विचार करने और अंततः अपने लिए सही निर्णय लेने की अनुमति देता है।

पहला चरण गहनता से अध्ययन करना है, और इसमें अपराध और उसके वर्तमान प्रभावों के बारे में अधिक जानकारी विकसित करना शामिल है। इस चरण में व्यक्ति को अपने साथ हुए अन्याय के बारे में लिखना होगा और यह पता लगाना होगा कि इसने उसे भावनात्मक, मानसिक और शारीरिक रूप से कैसे प्रभावित किया है। उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि किसी व्यक्ति को उसके साथी ने धोखा दिया है। इस मामले में, व्यक्ति अपने साथ हुए विश्वासघात के बारे में लिख सकता है और यह भी बता सकता है कि इसने उसके भरोसे, उसके आत्मसम्मान और उसकी सुरक्षा की भावना को कैसे प्रभावित किया है। वे विश्वासघात के परिणामस्वरूप उत्पन्न हुए क्रोध, उदासी और अन्य भावनाओं का भी पता लगा सकते हैं।

दूसरा चरण निर्णय लेना है, जिसमें यह विचार करना शामिल है कि किसी के लिए क्षमा का क्या अर्थ है और क्षमा करने का चुनाव करना—या नहीं करना। व्यक्ति क्षमा को एक अवधारणा के रूप में सोच सकता है और तय कर सकता है कि व्यक्तिगत रूप से उसके लिए इसका क्या अर्थ है। उदाहरण के लिए, क्षमा का अर्थ गलत करने वाले के प्रति आक्रोश और क्रोध को छोड़ देना और यह स्वीकार करना हो सकता है कि जो हुआ उसे बदला नहीं जा सकता। वैकल्पिक रूप से, क्षमा का अर्थ उस व्यक्ति के साथ मेल-मिलाप करना हो सकता है जिसने उसके साथ गलत किया है और उसके लिए काम करना हो सकता है

Machine Translated by Google

रिश्ते को फिर से बनाना। माफ़ करने के फ़ायदे और नुकसान को तौलने के बाद, व्यक्ति वह फ़ैसला ले सकता है जो उसे सही लगे।

तीसरा चरण, करना, अपराधी के दृष्टिकोण को समझने और अपनी भावनाओं के साथ सामंजस्य स्थापित करने के प्रयास में शामिल है। इस चरण में व्यक्ति को दूसरे व्यक्ति के जूते में कदम रखना होगा और उनके दृष्टिकोण से उनके कार्यों को समझने का प्रयास करना होगा। उदाहरण के लिए, यदि किसी के साथी ने उन्हें धोखा दिया है, तो वे यह समझने की कोशिश कर सकते हैं कि उन्होंने ऐसा क्यों किया। क्या ऐसा इसलिए था क्योंकि वे रिश्ते में नाखुश थे, या इसलिए कि उनके पास व्यक्तिगत मुद्दे थे जिनसे वे जूझ रहे थे? दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण को समझने की कोशिश करके, व्यक्ति सुलह की दिशा में एक रास्ता खोजना शुरू कर सकता है।

चौथा चरण, गहनता, घटना में अर्थ की खोज करना और यह जानना है कि व्यक्ति इससे कितना आगे बढ़ा है। यह चरण लोगों को क्षमा के लाभों पर विचार करने और यह जानने का अवसर देता है कि इसने उनके जीवन को किस तरह से सकारात्मक रूप से प्रभावित किया है। उदाहरण के लिए, अपने साथी को धोखा देने के लिए क्षमा करके, व्यक्ति ने अधिक प्रभावी ढंग से संवाद करना, सीमाएँ निर्धारित करना और अपनी प्रवृत्ति पर भरोसा करना सीखा होगा। क्षमा करने से शांति और समापन की भावना भी आ सकती है, जिससे वे अतीत से आगे बढ़ सकते हैं और वर्तमान पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।

निष्कर्ष में, क्षमा के चार डी उन लोगों के लिए एक उपयोगी ढांचा प्रदान करते हैं जो किसी ऐसे व्यक्ति को क्षमा करने के लिए संघर्ष कर रहे हैं जिसने उनके साथ गलत किया है। इन चरणों का पालन करके, लोग स्थिति में अधिक अंतर्दृष्टि विकसित कर सकते हैं, एक सूचित निर्णय ले सकते हैं, दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण को समझने की कोशिश कर सकते हैं, और अनुभव में अर्थ और विकास पा सकते हैं।

यहाँ एक उदाहरण दिया गया है:

गहराई से सोचना: जेन को बहुत दुख हुआ जब उसकी सबसे अच्छी दोस्त सारा ने उसके साथ विश्वासघात किया। सारा ने कुछ निजी जानकारी दूसरों के साथ साझा की थी जो जेन ने उसे बताई थी। जेन को लगा कि उसके साथ अन्याय हुआ है और उसके साथ विश्वासघात हुआ है।
इस घटना के कारण सारा के प्रति उसका गुस्सा और निराशा बढ़ गई। वह फिर से किसी पर भरोसा करने में हिचकिचाने लगी और दूसरों के साथ उसके रिश्ते प्रभावित हुए।

निर्णय लेना: जेन ने सोचा कि माफ़ी का उसके लिए क्या मतलब है। उसने महसूस किया कि माफ़ी का मतलब यह नहीं है कि सारा की हरकतें ठीक थीं या वह

Machine Translated by Google

अपने व्यवहार को माफ़ कर रही थी। इसका मतलब था कि वह सारा के प्रति अपने गुस्से और आक्रोश को छोड़ना चुन रही थी। उसने सारा को माफ़ करने के फ़ायदे और नुकसान को तौला। माफ़ी के फ़ायदे यह थे कि वह दर्द से आगे बढ़ सकती थी और दूसरों के साथ फिर से भरोसा करना शुरू कर सकती थी। नुकसान यह था कि उसे डर था कि सारा अपना व्यवहार दोहराएगी और उसे फिर से चोट पहुँचाएगी।

करना: जेन ने यह समझने की कोशिश की कि सारा ने उसके भरोसे को क्यों तोड़ा। उसने सारा के दृष्टिकोण पर विचार किया और यह भी कि वह कैसा महसूस कर रही होगी। वह उसके पास पहुँची और बताया कि उसके कार्यों ने उस पर कैसा प्रभाव डाला है। उसने उसका दृष्टिकोण सुना और उनके बीच झगड़े में अपनी भूमिका के लिए माफ़ी माँगी। वे दोनों एक-दूसरे को समझने लगे और अपनी दोस्ती को फिर से जोड़ने की दिशा में काम करने लगे।

गहरा होना: सारा को माफ़ करने के परिणामस्वरूप, जेन को राहत और बंद होने का एहसास हुआ। अब वह उसके प्रति क्रोध और आक्रोश का बोझ नहीं ढो रही थी। उसने यह भी सीखा कि विश्वासघात को माफ़ करना और उससे आगे बढ़ना संभव है। वह दूसरों पर भरोसा करने की अपनी क्षमता में अधिक लचीला और आत्मविश्वासी महसूस करती थी। उसने रिश्तों में अपनी ज़रूरतों और सीमाओं के बारे में संवाद करने के महत्व को भी सीखा। कुल मिलाकर, इस अनुभव ने उसे एक व्यक्ति के रूप में विकसित होने और दूसरों के साथ अपने रिश्तों को बेहतर बनाने में मदद की।

आत्म-क्षमा के चार आर आत्म-क्षमा अतीत में किए गए
गलत कार्यों या निर्णयों के लिए स्वयं के प्रति दयालुता और स्वीकृति का कार्य है। यह एक स्वीकृति है कि कोई व्यक्ति परिपूर्ण नहीं है और उससे गलतियाँ हो सकती हैं, और यह ठीक है। दूसरों को क्षमा करने के विपरीत, आत्म-क्षमा के लिए आत्मनिरीक्षण और अपने स्वयं के विचारों और व्यवहारों की सही तरह से जाँच करने की इच्छा की आवश्यकता होती है।

इसका मतलब है अपने कार्यों के लिए जवाबदेही लेना, अपराध बोध को त्यागना और अतीत पर ध्यान देने के बजाय आगे बढ़ना चुनना। जबकि दूसरों को क्षमा करने में उनके प्रति नाराजगी को छोड़ना शामिल है, आत्म-क्षमा स्वयं के प्रति नकारात्मक भावनाओं को छोड़ने और आत्म-करुणा का अभ्यास करने का विकल्प चुनने के बारे में है। यह आसान नहीं हो सकता है, लेकिन आत्म-क्षमा आंतरिक शांति, विकास और एक पूर्ण जीवन जीने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

Machine Translated by Google

नीचे कुछ कदम दिए गए हैं जो गलतियाँ करने या असफलताओं का सामना करने के बाद व्यक्तियों को आगे बढ़ने में मदद कर सकते हैं। आइए कुछ उदाहरणों के साथ प्रत्येक चरण पर करीब से नज़र डालें।

ज़िम्मेदारी

आत्म-क्षमा का पहला कदम अपने कार्यों की जिम्मेदारी लेना है। इसमें यह स्वीकार करना शामिल है कि आपने गलती की है, और यह स्वीकार करना कि आप अपने कार्यों के परिणामों के लिए जिम्मेदार हैं।

जिम्मेदारी लेने का अर्थ है बहानेबाजी से बचना या दूसरों पर दोष मढ़ना, तथा यह स्वीकार करना कि अपने निर्णयों पर हमारा नियंत्रण है।

उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि किसी व्यक्ति ने काम पर एक महत्वपूर्ण समय सीमा चूक दी क्योंकि वह टालमटोल कर रहा था। जिम्मेदारी लेने में यह स्वीकार करना शामिल होगा कि उसने अपना समय ठीक से प्रबंधित नहीं किया और यह स्वीकार करना कि उसने समय सीमा चूककर अपनी टीम को निराश किया। गलती स्वीकार करना मुश्किल हो सकता है, लेकिन यह आत्म-क्षमा प्रक्रिया में एक महत्वपूर्ण कदम है।

आत्मा ग्लानि

आत्म-क्षमा का दूसरा चरण अपने किए पर सच्चा पश्चाताप महसूस करना है। पश्चाताप सिर्फ़ अपने किए पर बुरा महसूस करने से कहीं ज़्यादा है; इसमें अपने द्वारा किए गए नुकसान के लिए गहरा खेद और दुख की भावना शामिल है।
पश्चाताप महसूस करना दर्शाता है कि व्यक्ति अपने कार्यों का दूसरों और खुद पर पड़ने वाले प्रभाव को पहचानता है। इसी उदाहरण का उपयोग करते हुए, अपनी जिम्मेदारी स्वीकार करने के बाद, व्यक्ति टीम को निराश करने के लिए वास्तविक पश्चाताप महसूस कर सकता है। व्यक्ति अपने द्वारा की गई असुविधा के लिए दोषी महसूस कर सकता है और यह पहचान सकता है कि उसके विलंब ने न केवल उसे बल्कि उसके सहकर्मियों को भी प्रभावित किया है।

मरम्मत

आत्म-क्षमा का तीसरा चरण है जो क्षतिग्रस्त हो गया था उसे बहाल करने के लिए कदम उठाना। पुनर्स्थापना में सुधार करना या चीजों को सही करने के लिए कार्रवाई करना शामिल है। इसमें उन लोगों से माफ़ी मांगना शामिल हो सकता है जिन्हें आपने चोट पहुंचाई है, या नुकसान की भरपाई के तरीके खोजना शामिल हो सकता है। पिछले उदाहरण में,

Machine Translated by Google

बहाली में किसी की टीम के साथ मिलकर ऐसा समाधान खोजना शामिल हो सकता है जो मूल समय-सीमा को पूरा करे, या यह सुनिश्चित करने के लिए कि भविष्य की समय-सीमाएँ पूरी हों, उससे कहीं ज़्यादा काम करना शामिल हो सकता है। इसमें अपने बॉस या सहकर्मियों के साथ ईमानदारी से बातचीत करना भी शामिल हो सकता है ताकि वे अपने पश्चाताप और भविष्य में बेहतर करने की प्रतिबद्धता को व्यक्त कर सकें।

नवीनीकरण

आत्म-क्षमा में अंतिम चरण नवीनीकरण है। इसमें भविष्य में बेहतर करने के लिए उद्देश्य और प्रतिबद्धता की नई भावना के साथ आगे बढ़ना शामिल है। नवीनीकरण का मतलब है अपनी गलतियों से सीखना और उन्हें बढ़ने और सुधारने के अवसर के रूप में उपयोग करना। उदाहरण के लिए, जिम्मेदारी लेने, पश्चाताप महसूस करने और बहाली पर काम करने के बाद, आप भविष्य में अपने समय को अधिक प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने के लिए एक नई प्रतिबद्धता बना सकते हैं। आप विशिष्ट लक्ष्य निर्धारित कर सकते हैं और विलंब से बचने के लिए रणनीति विकसित कर सकते हैं, और यह सुनिश्चित करने के लिए सहकर्मियों से सक्रिय रूप से प्रतिक्रिया मांग सकते हैं कि आप अपेक्षाओं को पूरा कर रहे हैं।

कुल मिलाकर, आत्म-क्षमा के चार आर अपराधबोध और शर्म की भावनाओं पर काबू पाने और आगे बढ़ने और गलतियाँ करने या असफलताओं का सामना करने के बाद जाने देने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण हैं। जिम्मेदारी लेने, वास्तविक पश्चाताप महसूस करने, बहाली पर काम करने और नवीनीकरण के लिए प्रतिबद्ध होने से, लोग अपनी गलतियों से सीख सकते हैं और खुद के बेहतर संस्करण बन सकते हैं।

खुद को माफ़ करना सीखें

याद रखें, आत्म-क्षमा का मतलब खुद को दोषमुक्त करना नहीं है, न ही यह कमज़ोरी का संकेत है। क्षमा का मतलब है कि व्यक्ति व्यवहार को स्वीकार करता है, जो हुआ उसे स्वीकार करता है, और उन परिस्थितियों के बारे में सोचे बिना अपने जीवन में आगे बढ़ने के लिए तैयार रहता है जिन्हें बदला नहीं जा सकता।

अपनी भावनाओं को समझना आत्म-क्षमा का एक अनिवार्य पहलू है।
अपनी भावनाओं के बारे में जागरूक होकर और उन्हें लेबल करके, व्यक्ति अपनी भावनाओं की तीव्रता को कम कर सकता है, खासकर अपराधबोध और शर्म से जुड़ी भावनाओं को। उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि कोई व्यक्ति किसी प्रियजन की भावनाओं को ठेस पहुँचाने के लिए खुद को माफ़ करने के लिए संघर्ष कर रहा है।

Machine Translated by Google

उस स्थिति में, वे तीव्र अपराध बोध और शर्म महसूस कर सकते हैं, लेकिन इन भावनाओं को लेबल करके और यह पहचान कर कि वे सामान्य और स्वस्थ हैं, उन्हें बेहतर ढंग से नियंत्रित करना शुरू किया जा सकता है।

अपने कार्यों के लिए जिम्मेदारी स्वीकार करना आत्म-क्षमा प्रक्रिया में एक और महत्वपूर्ण कदम है। इसमें अपनी गलतियों को स्वीकार करना शामिल है, जिसमें उनके द्वारा किए गए नुकसान और उनके द्वारा अपने कार्यों को सही ठहराने के लिए किए गए किसी भी औचित्य या तर्क शामिल हैं। जिम्मेदारी स्वीकार करने से उन्हें पछतावा और अत्यधिक अपराधबोध जैसी नकारात्मक भावनाओं से बचने में मदद मिलती है। मान लीजिए कि किसी व्यक्ति ने अपने दोस्त से झूठ बोला और उसे दर्द पहुँचाया। उस स्थिति में, वे दोषी महसूस कर सकते हैं और यह दावा करके अपने व्यवहार को तर्कसंगत बनाना चाहते हैं कि यह उनके लाभ के लिए था। हालाँकि, जिम्मेदारी स्वीकार करने में यह स्वीकार करना शामिल है कि झूठ बोलना गलत था और अपने दोस्त को चोट पहुँचाता था।

आत्म-क्षमा की दिशा में काम करते समय खुद के साथ दयालुता और करुणा से पेश आना बहुत ज़रूरी है। इसका मतलब है कि अपनी गलतियों को स्वीकार करते हुए खुद के प्रति करुणा दिखाना। उदाहरण के लिए, अगर किसी ने काम पर कोई गलती की है जिसके कारण कंपनी को काफ़ी नुकसान हुआ है, तो वह व्यक्ति खुद को असफल महसूस कर सकता है। हालाँकि, खुद के साथ दयालुता और करुणा से पेश आने का मतलब है यह पहचानना कि हर कोई गलतियाँ करता है, और वे इस अनुभव का उपयोग विकास और सुधार के अवसर के रूप में कर सकते हैं।

अपनी गलतियों के लिए पश्चाताप व्यक्त करना भी आत्म-क्षमा प्रक्रिया का एक अनिवार्य हिस्सा है। दोषी या पश्चाताप महसूस करना गलत काम करने के लिए एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है, और यह किसी के व्यवहार को बदलने के लिए प्रेरणा के रूप में काम कर सकता है। अपराध और शर्म के बीच अंतर करना आवश्यक है क्योंकि शर्म व्यक्ति को एक बुरे व्यक्ति की तरह महसूस करा सकती है, जिससे बेकार, लत, अवसाद और आक्रामकता जैसी नकारात्मक भावनाएँ पैदा हो सकती हैं। दूसरी ओर, अपराध यह स्वीकार करता है कि किसी ने कुछ गलत किया है, लेकिन एक व्यक्ति के रूप में उनके आंतरिक मूल्य को कम नहीं करता है।

आत्म-क्षमा की मांग करते समय सुधार करना और माफ़ी मांगना महत्वपूर्ण है। अगर किसी के कार्यों ने किसी को चोट पहुंचाई है, तो उसके साथ सही व्यवहार करने से व्यक्ति को अपने अपराध बोध से बाहर निकलने और उपचार प्रक्रिया शुरू करने में मदद मिल सकती है।
उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति अपने मित्र से झूठ बोलता है, तो वह अपने मित्र से क्षमा मांग सकता है।

Machine Translated by Google

अपने दोस्त से मिलें और उनका भरोसा फिर से जीतने की कोशिश करें। अनुभव से सीखना और भविष्य में बेहतर करने की कोशिश करना आत्म-क्षमा प्रक्रिया का अंतिम चरण है। एक बार जब व्यक्ति अपनी गलतियों को स्वीकार कर लेता है, पश्चाताप व्यक्त करता है और सुधार करता है, तो वह इस अनुभव का उपयोग विकास और सुधार के अवसर के रूप में कर सकता है।

अगर कोई अपने दोस्त से झूठ बोलता है, तो उसे इस बात पर विचार करना चाहिए कि उसे झूठ बोलने के लिए किस बात ने प्रेरित किया और भविष्य में वह और अधिक ईमानदारी से कैसे संवाद कर सकता है। ऐसा करके, वह एक बेहतर इंसान बन सकता है और भविष्य में ऐसी ही गलतियाँ करने से बच सकता है। यहाँ एक उदाहरण दिया गया है जो आत्म-क्षमा के सभी चरणों को कवर करता है। मान लीजिए कि किसी व्यक्ति का अपने किसी करीबी दोस्त से झगड़ा हो गया क्योंकि उसने उसे कुछ दुख पहुँचाने वाली बात कही थी। पहले तो वह इसे नज़रअंदाज़ करने की कोशिश करता है और ऐसा दिखावा करता है जैसे कि ऐसा हुआ ही नहीं, लेकिन वह इसके बारे में सोचना और दोषी महसूस करना बंद नहीं कर सकता।

चरण 1: अपनी भावनाओं को समझें व्यक्ति अपनी
भावनाओं को पहचानना और उनका नाम बताना शुरू कर देता है - दोषी महसूस करना, शर्मिंदगी महसूस करना और पछतावा महसूस करना।

चरण 2: अपने कार्यों के लिए जिम्मेदारी स्वीकार करें व्यक्ति को यह एहसास
होता है कि उसने जो कहा वह दुखदायी था और यह उसकी जिम्मेदारी है कि वह माफी मांगे और चीजों को सही करे।

चरण 3: खुद के साथ दया और करुणा से पेश आना व्यक्ति खुद के साथ करुणा से पेश
आने की कोशिश करता है, यह स्वीकार करते हुए कि उसने गलती की है लेकिन यह भी पहचानता है कि हर कोई कभी न कभी गलतियाँ करता है। व्यक्ति खुद को याद दिलाता है कि वह अभी भी एक अच्छा इंसान है जो भविष्य में बेहतर करने में सक्षम है।

चरण 4: अपनी गलतियों के लिए पश्चाताप व्यक्त करें व्यक्ति अपने
मित्र के पास जाता है और अपनी कही गई बातों के लिए ईमानदारी से पश्चाताप व्यक्त करता है। वे अपने द्वारा पहुँचाए गए दर्द को स्वीकार करते हैं और अपने कार्यों की जिम्मेदारी लेते हैं।

चरण 5: सुधार करें और माफ़ी मांगें व्यक्ति अपने दोस्त से
ईमानदारी से माफ़ी मांगता है और चीज़ों को सही करने की कोशिश करता है। वे पूछते हैं कि वे अपनी गलती के लिए क्या कर सकते हैं

Machine Translated by Google

और उनके सुझावों पर अमल करने का प्रयास करें।

चरण 6: अनुभव से सीखें व्यक्ति जो हुआ उस पर विचार करता है
और यह समझने की कोशिश करता है कि उसने जो कहा वह क्यों कहा। बदले में दोस्त पहचानता है कि व्यक्ति उस समय तनावग्रस्त और अभिभूत महसूस कर रहा था, लेकिन यह उसके आहत करने वाले शब्दों का बहाना नहीं था। व्यक्ति तब भविष्य में अपने तनाव और भावनाओं को प्रबंधित करने के तरीकों पर विचार करता है ताकि वे ऐसी गलतियाँ करने से बच सकें।

चरण 7: बेहतर करने का प्रयास करें
व्यक्ति भविष्य में बेहतर करने का प्रयास करने के लिए प्रतिबद्ध होता है।
वे जो कुछ भी सीखते हैं उस पर चिंतन करते हैं और इस ज्ञान का उपयोग अपने व्यवहार को आगे बढ़ाने के लिए करते हैं। वे अपने दोस्त के साथ लगातार संपर्क में रहते हैं और सुनिश्चित करते हैं कि वे वही गलतियाँ न दोहराएँ। इन चरणों का पालन करके, व्यक्ति अपने कार्यों की जिम्मेदारी लेने, खुद के प्रति दया दिखाने और अपने दोस्त के साथ चीजों को सही करने की दिशा में काम करने में सक्षम होता है। उन्होंने अपनी गलती से भी सीखा और भविष्य में बेहतर करने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

नाराजगी को दूर करना

परिप्रेक्ष्य लेना

परिप्रेक्ष्य-ग्रहण किसी दूसरे व्यक्ति के जूते में कदम रखने और किसी स्थिति को उनके दृष्टिकोण से देखने की क्षमता है। यह क्षमता आक्रोश को दूर करने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण है, क्योंकि यह लोगों को स्थिति को एक अलग दृष्टिकोण से देखने और यह समझने की अनुमति देता है कि दूसरा व्यक्ति कहाँ से आ रहा है। जब लोग अपनी खुद की चोट और क्रोध की भावनाओं में फंस जाते हैं, तो कहानी के दूसरे व्यक्ति के पक्ष को देखना मुश्किल हो सकता है।

हालांकि, एक कदम पीछे हटकर और अपने दृष्टिकोण को समझने की कोशिश करके, लोग अक्सर समान आधार पा सकते हैं और क्षमा की दिशा में काम कर सकते हैं।

परिप्रेक्ष्य-ग्रहण, किसी चीज़ को दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से देखने की क्षमता है। यह सामाजिक अंतःक्रियाओं और संबंधों का एक महत्वपूर्ण घटक है।

Machine Translated by Google

संचार और संबंध, सहानुभूति और समझ बनाने के लिए आवश्यक है (गैलिंस्की, 2010)। मानसिक सेट बदलना; जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, परिप्रेक्ष्य लेने में किसी की अपनी मानसिक स्थिति से दूसरे व्यक्ति की मानसिक स्थिति में बदलाव करना शामिल है। मानसिक सेट बदलने की यह क्षमता परिप्रेक्ष्य लेने के लिए महत्वपूर्ण है, और इसके लिए कार्यकारी कार्य कौशल, जैसे कार्यशील स्मृति, ध्यान और संज्ञानात्मक लचीलापन की आवश्यकता होती है।

उदाहरण के लिए, कल्पना करें कि एक शिक्षक अपने उस छात्र से निराश है जो कक्षा में ध्यान नहीं दे रहा है। हालाँकि, जब शिक्षक छात्र के दृष्टिकोण से स्थिति को समझने की कोशिश करता है, तो उसे पता चलता है कि छात्र घर पर मुश्किल समय से गुज़र रहा है, और यह कक्षा में ध्यान केंद्रित करने की उसकी क्षमता को प्रभावित कर रहा है। मानसिक सेट में यह बदलाव शिक्षक को छात्र के साथ सहानुभूति रखने और उनकी ज़रूरतों को अधिक प्रभावी ढंग से संबोधित करने की अनुमति देता है।

परिप्रेक्ष्य लेना एक जटिल संज्ञानात्मक प्रक्रिया है जिसमें मस्तिष्क क्षेत्रों के पूरे नेटवर्क की सक्रियता शामिल होती है। शोध से पता चला है कि जब लोग दूसरों की मानसिक स्थिति को समझने की कोशिश करते हैं, तो मस्तिष्क कई क्षेत्रों में सक्रियता दिखाता है, जिसमें डोर्सोमेडियल और डोर्सोलेटरल प्रीफ्रंटल कॉर्टिस, टेम्पोरोपैरिएटल जंक्शन और प्रीक्यूनस (वू एट अल., 2017) शामिल हैं।

उदाहरण के लिए, जब कोई डॉक्टर किसी मरीज के लक्षणों को समझने की कोशिश कर रहा होता है, तो उसे अपनी मानसिकता बदलने और मरीज के चिकित्सा इतिहास, जीवनशैली और अन्य कारकों पर विचार करने की आवश्यकता हो सकती है जो लक्षणों में योगदान दे सकते हैं। इसके लिए सामाजिक अनुभूति, कार्यशील स्मृति, ध्यान और मानसिक कल्पना में शामिल कई मस्तिष्क क्षेत्रों को सक्रिय करने की आवश्यकता होती है।

सहानुभूति और समझ विकसित करने के लिए परिप्रेक्ष्य अपनाना आवश्यक है।
जब लोग किसी चीज़ को दूसरे व्यक्ति के नज़रिए से देखने की कोशिश करते हैं, तो वे उनके साथ सहानुभूति रखने और उनकी भावनाओं और प्रेरणाओं को समझने की अधिक संभावना रखते हैं। उदाहरण के लिए, जब कोई जोड़ा अपने रिश्ते में मुश्किल दौर से गुज़र रहा होता है, तो उन्हें एक-दूसरे की ज़रूरतों और भावनाओं को समझने के लिए परिप्रेक्ष्य लेने का अभ्यास करने की ज़रूरत हो सकती है। इसमें मानसिक सेट बदलना, संबंधित मस्तिष्क क्षेत्रों को सक्रिय करना और एक-दूसरे के दृष्टिकोण के लिए सहानुभूति और समझ का निर्माण करना शामिल हो सकता है।

Machine Translated by Google

निष्कर्ष में, परिप्रेक्ष्य लेना एक महत्वपूर्ण संज्ञानात्मक प्रक्रिया है जिसमें मानसिक सेट को बदलना, प्रासंगिक मस्तिष्क क्षेत्रों को सक्रिय करना और दूसरों के लिए सहानुभूति और समझ का निर्माण करना शामिल है। यह सामाजिक संपर्क और संचार के लिए आवश्यक है और इससे बेहतर रिश्ते, सहानुभूति और समझ विकसित हो सकती है।

दूसरी ओर, द्वेष रखना खतरनाक है, लेकिन अजीब तरह से संतोषजनक भी हो सकता है। इससे लोगों को श्रेष्ठ महसूस करने, उनके साथ गलत करने वालों का न्याय करने और हफ़्तों, महीनों या सालों तक अपनी नाराज़गी को बनाए रखने का मौका मिलता है। यॉर्क यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर सी. वार्ड स्टूथर्स, जो माफ़ी, प्रतिशोध और द्वेष का अध्ययन करते हैं, के अनुसार द्वेष आत्म-सुरक्षा का एक रूप है। नकारात्मक भावनाओं को बनाए रखकर, लोग भविष्य में होने वाले नुकसान से खुद को बचाने के लिए उनका इस्तेमाल कर सकते हैं।

स्टूथर्स के अनुसार दुर्भावना को चोट और क्रोध की एक स्थायी भावना के रूप में परिभाषित किया जाता है, जो समय के साथ समाप्त हो सकती है, लेकिन आवश्यकता पड़ने पर पुनः भड़क सकती है।
विस्कॉन्सिन विश्वविद्यालय के प्रोफेसर और इंटरनेशनल फ़ॉरगिवनेस इंस्टीट्यूट के संस्थापक बोर्ड के सदस्य रॉबर्ट एनराइट बताते हैं कि द्वेष कई तरह के होते हैं। कुछ को छोड़ना आसान होता है, जबकि कुछ गहरी नफरत में बदल सकते हैं। हालाँकि स्टूथर्स का मानना है कि द्वेष जीवन भर के लिए रखा जा सकता है, एनराइट का तर्क है कि माफ़ी से सबसे गहरी नाराज़गी भी दूर हो सकती है।

द्वेष कैसे बनते हैं, इसकी प्रक्रिया को समझना, किसी के जीवन पर उनकी पकड़ को छोड़ने का पहला कदम हो सकता है। भले ही वे माफ़ करने के लिए तैयार न हों, लेकिन यह पहचानना ज़रूरी है कि द्वेष किसी के सर्वोत्तम हितों की पूर्ति नहीं करता है और इसके दीर्घकालिक नकारात्मक परिणाम हो सकते हैं।

स्टूथर्स की प्रयोगशाला में काम करने वाली सामाजिक मनोवैज्ञानिक एलिजाबेथ वैन मोन्जौ ने लोगों में द्वेष रखने के सामान्य पैटर्न की पहचान की। द्वेष रखने की यात्रा किसी कथित गलत काम या हानिकारक घटना से शुरू होती है। तब पीड़ित व्यक्ति अपर्याप्त महसूस करता है और दूसरों को कहानी सुनाकर मान्यता चाहता है। यदि व्यक्ति इसे जाने नहीं देता है और घटना के बारे में सोचता रहता है, तो द्वेष पैदा हो सकता है। गलत काम करने वाले और खुद के बारे में नकारात्मक विचार और भावनाएं सतह पर आने लगती हैं, और एक टूटने वाला बिंदु अंततः द्वेष रखने की ओर ले जाता है।

Machine Translated by Google

जैसे-जैसे समय बीतता है, क्रोध की तीव्र भावनाएं समाप्त हो जाती हैं, तथा स्वीकार्यता का चरण शुरू हो जाता है, जहां व्यक्ति यह स्वीकार कर लेता है कि उसके मन में द्वेष है।
हालांकि, कोई जाना-पहचाना गाना या याद जैसी चीजें मान्यता और नाराजगी की तलाश के चक्र को फिर से शुरू कर सकती हैं। यह चक्र तब तक चलता रहता है जब तक कि अगला ट्रिगर इसे फिर से शुरू नहीं कर देता।

गलत काम और उसके अपराधी के प्रति उदासीन बनने के लिए, परिस्थिति का संदर्भ और समझ होना ज़रूरी है। शुरू में, चोट लगने के बाद, व्यक्ति खुद को कच्चा महसूस कर सकता है और सवाल कर सकता है कि कोई उसके साथ बुरा व्यवहार क्यों कर रहा है। सामाजिक मनोवैज्ञानिक एलिज़ाबेथ वैन मोन्ज़ौ दूसरे व्यक्ति की प्रेरणा को समझने की कोशिश करने की सलाह देती हैं, जो चुनौतीपूर्ण हो सकता है। इसमें यह विचार करना शामिल है कि वे किसी के कार्यों के बारे में क्या सोचते हैं और गलत काम ने उनकी भावनाओं को कैसे प्रभावित किया है। वैन मोन्ज़ौ दूसरों के कार्यों का न्याय करने के खिलाफ़ चेतावनी देते हैं ताकि धार्मिक आक्रोश को कम किया जा सके।

इसका संबंध व्यक्ति के बारे में निर्णय करने से कम, बल्कि यह समझने से अधिक है कि उस मामले में गलत कार्य किस कारण से हुआ या उसमें किसने योगदान दिया।

एनराइट का सुझाव है कि अपराधी ने अनजाने में किसी दूसरे को चोट पहुंचाई होगी। घटना को परिप्रेक्ष्य में रखकर, कोई यह महसूस कर सकता है कि यह उतना महत्वपूर्ण नहीं था जितना कि उन्होंने शुरू में माना था और वे अब आगे बढ़ सकते हैं। वह आगे यह भी मानते हैं कि जिस व्यक्ति ने नुकसान पहुंचाया, उसका ऐसा करने का इरादा नहीं रहा होगा। शायद उनका बच्चा बीमार था, और वे नियोजित चैरिटी कार्यक्रम के बारे में भूल गए, जो उनके लिए ज़रूरी था लेकिन उस समय उनके लिए उतना महत्वपूर्ण नहीं था। खुद को उनकी जगह रखकर, कोई यह देख सकता है कि घटना उतनी महत्वपूर्ण नहीं थी जितनी कि उन्होंने शुरू में माना था और आगे बढ़ सकता है।

परिप्रेक्ष्य लेना महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह काले और सफेद सोच में ग्रे रंग जोड़ता है जो इस विचार को पुष्ट करता है कि अगर किसी ने किसी के साथ गलत किया है तो वह स्वाभाविक रूप से बुरा होगा। अगर व्यक्ति केवल चीजों को अच्छा या बुरा ही देखता है, तो वह अपना विचार नहीं बदल पाएगा। हालांकि, अगर वे खुले, लचीले और जिज्ञासु बने रहते हैं, तो वे चीजों को कई अलग-अलग दृष्टिकोणों से देख सकते हैं। हालांकि, किसी अन्य व्यक्ति के दृष्टिकोण से चीजों को देखना चुनौतीपूर्ण हो सकता है, क्योंकि व्यक्ति अक्सर अपने विचारों और भावनाओं से परिचित होते हैं, जिससे उन्हें अलग रखना और समझना मुश्किल हो जाता है।

Machine Translated by Google

किसी और के दृष्टिकोण को समझें। अलग-अलग दृष्टिकोणों को समझने की कोशिश करने के लिए, लोग कुछ खास कदम उठा सकते हैं।

चीजों को अलग-अलग दृष्टिकोण से देखने का पहला कदम हो रहे संघर्ष की पहचान करना है। स्थिति के बारे में सोचना शुरू करें, इसमें कौन शामिल है, और यह आपको कैसा महसूस कराता है। यह किसी मित्र, परिवार के सदस्य, सहकर्मी या किसी अजनबी के साथ संघर्ष हो सकता है। संघर्ष के बारे में सभी विचारों और भावनाओं को लिखें, जिसमें कोई भी कार्रवाई शामिल हो सकती है जिसे आप करना चाहते हैं। यहाँ लक्ष्य स्थिति के बारे में स्पष्टता प्राप्त करना है, इसलिए जितना संभव हो सके अपने आप से ईमानदार रहें।

यह समझना महत्वपूर्ण है कि व्यक्ति जिस संघर्ष का अनुभव कर रहा है, उसके मूल में क्या है। उदाहरण के लिए, यदि कोई व्यक्ति इसलिए परेशान है क्योंकि उसके दोस्त ने उसके साथ योजनाएँ रद्द कर दी हैं, तो यह केवल रद्द की गई योजनाओं के कारण नहीं हो सकता है।
ऐसा हो सकता है कि व्यक्ति उपेक्षित, महत्वहीन या यहां तक कि अस्वीकार किया हुआ महसूस कर रहा हो। इन गहरी भावनाओं को समझने से लोगों को स्थिति से अधिक रचनात्मक तरीके से निपटने में मदद मिल सकती है।

एक बार जब व्यक्ति को अपने दृष्टिकोण के बारे में कुछ स्पष्टता मिल जाती है, तो दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण पर विचार करने का समय आ जाता है। खुद को उनके स्थान पर रखकर देखें और कल्पना करें कि वे स्थिति को किस तरह देखते हैं। सोचें कि उनके इरादे क्या रहे होंगे और संघर्ष के बारे में वे कैसा महसूस कर रहे होंगे। इस दृष्टिकोण के बारे में लिखना भी मददगार हो सकता है, ताकि इसे अपने दिमाग में वास्तव में मजबूत किया जा सके। उदाहरण के लिए, अगर किसी सहकर्मी ने आपके काम का श्रेय ले लिया है, तो कल्पना करने की कोशिश करें कि उन्होंने ऐसा क्यों किया होगा।

शायद उन्हें अच्छा प्रदर्शन करने का दबाव महसूस हुआ या उन्हें अपनी नौकरी खोने का डर था। शायद उन्हें इस बात का एहसास नहीं था कि इसका दूसरों पर क्या असर होगा।
उनके दृष्टिकोण को समझकर, हम स्थिति को अधिक सहानुभूतिपूर्ण तरीके से देख सकते हैं।

दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण पर विचार करने के लिए समय निकालने के बाद, अपने दृष्टिकोण पर वापस लौटें। चरण 1 के प्रश्नों का उत्तर फिर से दें और देखें कि क्या आपके उत्तर बदल गए हैं। क्या दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण पर विचार करने से उन्हें संघर्ष को अलग नज़रिए से देखने में मदद मिली? क्या ऐसे कोई कदम हैं जो वे स्थिति को हल करने के लिए उठा सकते हैं, जिसके बारे में उन्होंने पहले नहीं सोचा था? यह संभव है कि यह

Machine Translated by Google

व्यायाम से व्यक्ति को एक नया दृष्टिकोण प्राप्त करने और स्थिति को अधिक रचनात्मक तरीके से देखने में मदद मिली है।

चीजों को अलग-अलग दृष्टिकोण से देखने से लोग खुद को और दूसरों को बेहतर तरीके से समझ पाते हैं। इससे उन्हें संघर्षों से अधिक रचनात्मक तरीके से निपटने में मदद मिल सकती है और अंततः अधिक सकारात्मक परिणाम मिल सकते हैं। यहाँ एक अधिक विस्तृत उदाहरण दिया गया है:

चरण 1: जेनेट का अपनी रूममेट सैली के साथ झगड़ा चल रहा है। वे अपार्टमेंट की सफाई को लेकर बहस कर रहे हैं। उसे लगता है कि सैली सफाई का उचित काम नहीं कर रही है, और वह निराश और गुस्से में है। वह उससे इस मुद्दे पर बात करना चाहती है, लेकिन उसे नहीं पता कि बिना बहस किए इस मुद्दे को कैसे सुलझाया जाए।

जेनेट को अपने विचार और भावनाओं को लिखने में कुछ मिनट लगते हैं। उसे एहसास होता है कि मूल समस्या सिर्फ़ सफ़ाई के बारे में नहीं है, बल्कि सैली द्वारा अपमानित और कमतर महसूस करने के बारे में भी है। जेनेट जानती है कि वह सैली को रक्षात्मक बनाए बिना अपनी भावनाओं को व्यक्त करने का एक तरीका खोजना चाहती है।

चरण 2: जेनेट खुद को सैली की जगह पर रखने की कोशिश करती है। वह सोचती है कि सैली इस संघर्ष को कैसे देख सकती है। सैली को लग सकता है कि वह सफाई में अपना काम कर रही है, लेकिन हो सकता है कि उसे "साफ" का मतलब कुछ और ही समझ में आता हो। उसे जेनेट की टिप्पणियों से हमला महसूस हो सकता है, और शायद इसीलिए वह रक्षात्मक है। जेनेट को लगता है कि सैली स्कूल और काम से अभिभूत महसूस कर रही होगी, और उसके पास सफाई करने के लिए पर्याप्त ऊर्जा नहीं होगी। जेनेट सैली के दृष्टिकोण से अपने विचारों को लिखने में कुछ मिनट लगाती है।

चरण 3: सैली के दृष्टिकोण पर विचार करने के बाद, जेनेट अपने दृष्टिकोण पर लौटती है।
उसे एहसास है कि उसे इस मुद्दे को अलग तरीके से देखना होगा।
सैली पर अपना उचित हिस्सा न निभाने का आरोप लगाने के बजाय, उसे अपनी भावनाओं और जरूरतों को शांत और सम्मानजनक तरीके से व्यक्त करना चाहिए।
जेनेट ने सैली से बात करने का फैसला किया और संघर्ष में अपनी भूमिका को स्वीकार करके बातचीत शुरू की। वह सैली को यह बताने की योजना बना रही है कि वह उनकी दोस्ती और रहने की व्यवस्था को महत्व देती है, लेकिन उसे और अधिक की आवश्यकता है

Machine Translated by Google

सफ़ाई में मदद करें। वह सैली के दृष्टिकोण को सुनना चाहती है और दोनों के लिए काम करने वाला समाधान खोजने के लिए मिलकर काम करना चाहती है।

इस उदाहरण में, जेनेट सैली के दृष्टिकोण से संघर्ष को समझने के लिए परिप्रेक्ष्य-ग्रहण का उपयोग करने में सक्षम थी, जिससे उसे मुद्दे को एक अलग तरीके से देखने में मदद मिली। इससे एक अधिक उत्पादक बातचीत हुई और संघर्ष का संभावित समाधान हुआ।

किसी दूसरे व्यक्ति की स्थिति में कूदने की अपनी क्षमता में सुधार करने के लिए सुझाव
दृष्टिकोण

टिप 1: कोई फिल्म या टीवी शो देखें। कहानियों से जुड़ना परिप्रेक्ष्य लेने का अभ्यास करने का एक शानदार तरीका हो सकता है, और शोध से पता चला है कि सहानुभूति और परिप्रेक्ष्य लेने के लिए फिक्शन पढ़ना और देखना फायदेमंद है। शुरू करने के लिए, कोई फिल्म या टीवी शो चुनें और किसी किरदार के परिप्रेक्ष्य को चुनें। किसी ऐसे किरदार से शुरुआत करना मददगार हो सकता है जो आपको खुद जैसा लगे और फिर धीरे-धीरे उन किरदारों के परिप्रेक्ष्य को लेने की कोशिश करें जो आपसे बहुत अलग हैं।

जब आप फिल्म या टीवी शो देख रहे हों तो उसे एक तिहाई, आधा और तीन चौथाई भाग तक रोककर देखें।

हर बार जब व्यक्ति रुकता है, तो उसे खुद से पूछना चाहिए कि पात्र क्या सोच रहा है, वह जिस तरह से व्यवहार कर रहा है, वह क्यों कर रहा है और वह किन भावनाओं का अनुभव कर रहा है। फिल्म या शो देखने के बाद, खुद से सवाल पूछकर यह आकलन करें कि वह पात्र के साथ कितनी अच्छी तरह से पहचान कर पाया है, जैसे कि क्या वह कहानी में घटनाओं को उसी तरह से समझ पाया है जिस तरह से पात्र ने उसे समझा है, क्या उसे पात्र की अच्छी समझ है और क्या वह पात्र द्वारा चित्रित भावनाओं को महसूस कर सकता है।

काल्पनिक पात्रों के साथ परिप्रेक्ष्य लेने का अभ्यास करना सहकर्मियों या अपने जीवन में लोगों के साथ ऐसा करने से ज़्यादा आसान हो सकता है क्योंकि कथा को कुछ पात्रों से संबंधित और सहानुभूति रखने के लिए डिज़ाइन किया गया है। इसके अतिरिक्त, एक व्यक्ति अपने स्वयं के जीवन में काल्पनिक पात्रों के परिणामों में भावनात्मक रूप से उतना निवेशित नहीं हो सकता है।

एक बार जब वे दूसरों के दृष्टिकोण को अपनाने में अधिक सहज हो जाते हैं

Machine Translated by Google

काल्पनिक पात्रों की मानसिक स्थिति को समझने का प्रयास करते हुए, वे अपने दैनिक जीवन में आने वाली परिस्थितियों में भी यही युक्ति अपना सकते हैं।

उदाहरण के लिए, अगर किसी व्यक्ति को यह समझने में परेशानी हो रही है कि उसका सहकर्मी किसी खास तरीके से क्यों व्यवहार कर रहा है, तो वे खुद को उनकी जगह रखकर सोच सकते हैं कि उनके जीवन में क्या चल रहा होगा या उनकी सोच क्या होगी। इससे व्यक्ति को अपने दृष्टिकोण को बेहतर ढंग से समझने और दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण को देखने की अपनी क्षमता में सुधार करने में मदद मिल सकती है।

गुड विल हंटिंग परिप्रेक्ष्य का अभ्यास करने के लिए एक बेहतरीन फिल्म है, क्योंकि इसमें अलग-अलग पृष्ठभूमि और अनुभवों वाले जटिल पात्र हैं।
इस पर विचार करें: एक व्यक्ति मुख्य पात्र विल के साथ परिप्रेक्ष्य-परीक्षण का अभ्यास करना चाहता है। वह एक प्रतिभाशाली व्यक्ति है, लेकिन उसका अतीत भी परेशानियों से भरा है और वह अंतरंगता और भेद्यता से जूझता है।

जब कोई व्यक्ति फिल्म देखता है, तो वह उसे एक तिहाई, आधे और तीन चौथाई भाग पर रोक देता है। हर बार जब वह इसे रोकता है, तो उसे खुद से यह पूछना चाहिए:

• विल इस समय क्या सोच रहा है और क्यों? • क्या वह गुस्सा, दुखी,
खुश या कुछ और महसूस कर रहा है? • उसके दिमाग में क्या चल रहा होगा
जिसके कारण वह ऐसा सोच रहा है या महसूस कर रहा है
क्या वह इस
तरह से व्यवहार कर रहा है? • विल जिस तरह से व्यवहार कर रहा है, वह
क्यों कर रहा है? • क्या वह दूसरों पर भड़क रहा है, रक्षात्मक हो रहा है, या लोगों को दूर धकेल
रहा है? • उसके कार्यों के पीछे क्या प्रेरणा हो सकती है? • विल
इस समय किन भावनाओं का अनुभव कर रहा है, और क्यों? • क्या वह डरा हुआ है, दुखी
है, निराश है, या कुछ और है? • उसे ऐसा महसूस करने का क्या कारण हो
सकता है?

एक बार जब व्यक्ति फिल्म देख लेता है, तो उसे स्वयं से ये प्रश्न पूछने चाहिए:

Machine Translated by Google

- क्या मैं फिल्म में घटित घटनाओं को ठीक से समझ पाया?

  क्या यह वैसा ही है जैसा विल ने उन्हें समझा था?

• क्या मुझे लगता है कि मुझे विल के चरित्र की अच्छी समझ है? • उसे क्या प्रेरित करता है, और उसके डर

और असुरक्षाएं क्या हैं?

- क्या मैं उन कारणों को समझ पाया जो विल ने किया?

  उदाहरण के लिए, वह दूसरों से सहायता लेने में क्यों हिचकिचाता था, या वह अपनी बुद्धिमत्ता को लेकर इतना रक्षात्मक क्यों था।

• क्या मुझे ऐसा महसूस हुआ कि मैं सचमुच विल के दिमाग में घुसकर उसे समझ सकता हूँ?

  उसका दृष्टिकोण?

• क्या मैं विल द्वारा दर्शाई गई भावनाओं को महसूस कर सकता हूँ? उदाहरण के लिए, उसका गुस्सा या

  विभिन्न स्थितियों में भेद्यता।

• कहानी के महत्वपूर्ण क्षणों में, क्या मुझे ऐसा महसूस हुआ कि मैं वास्तव में जानता था कि विल किस स्थिति से गुज़र रहा

  था?

इस तरह से परिप्रेक्ष्य लेने का अभ्यास करके, लोग दूसरे लोगों की प्रेरणाओं और अनुभवों को बेहतर ढंग से समझना शुरू कर सकते हैं, भले ही वे किसी के अपने से बहुत अलग हों। इससे उन्हें अधिक सहानुभूति विकसित करने और दूसरों के साथ अपने वास्तविक जीवन की बातचीत में अधिक प्रभावी होने में मदद मिल सकती है।

टिप 2: सामाजिक कल्पना का उपयोग करें

अपनी सामाजिक कल्पना का उपयोग करने में खुद को दूसरों के स्थान पर रखना और किसी विशेष परिस्थिति में उनके विचारों, भावनाओं और व्यवहारों को समझने का प्रयास करना शामिल है। यह तकनीक लोगों को चीजों को अलग-अलग दृष्टिकोणों से देखने और दूसरों के साथ सहानुभूति रखने की उनकी क्षमता बढ़ाने में मदद कर सकती है।

इसका अभ्यास करने का एक तरीका भूमिका निभाने वाले कार्य के माध्यम से है, जैसा कि ऊपर वर्णित है। उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि किसी व्यक्ति को एक व्यक्ति की तस्वीर दिखाई देती है जो दूसरे व्यक्ति के सिर पर बंदूक तान रहा है, और उसके पास दो अन्य व्यक्ति खड़े हैं। पहली नज़र में, कोई यह मान सकता है कि बंदूक वाला व्यक्ति

Machine Translated by Google

बंदूक एक अपराधी है और अन्य दो लोग निर्दोष पीड़ित हैं। हालांकि, किसी की सामाजिक कल्पना का उपयोग करके, वे प्रत्येक चरित्र के दृष्टिकोण से स्थिति को देखने का प्रयास कर सकते हैं।

सबसे पहले, कोई व्यक्ति इस बारे में एक नाटकीय कहानी लिख सकता है कि घटना किस कारण से हुई तथा उस समय क्या हो रहा था, जिसमें परिणाम भी शामिल है।
फिर, वे प्रत्येक चरित्र के परिप्रेक्ष्य से कहानी को फिर से लिख सकते हैं, बंदूक वाले आदमी से शुरू करके, फिर टाई वाले आदमी से, और अंत में कैमरे की ओर पीठ करके खड़े आदमी से। प्रत्येक परिप्रेक्ष्य के लिए, उन्हें इस बात पर विचार करना चाहिए कि चरित्र क्या सोच रहा है और क्या महसूस कर रहा है, और उनकी अनूठी आंतरिक कथा उनके कार्यों और व्यवहारों को कैसे प्रभावित करती है।

एक बार ऐसा करने के बाद, वे अपनी लिखी हुई कहानियों को पढ़ते हैं और इस बात पर विचार करते हैं कि वे विभिन्न पात्रों के बीच दृष्टिकोण को कितनी अच्छी तरह बदल पाए। क्या वे कहानियों के बीच निरंतरता बनाए रखने में सक्षम थे? क्या उन्होंने पात्रों की मानसिक स्थिति और प्रेरणाओं का सटीक वर्णन किया? यदि कोई व्यक्ति इस अभ्यास से जूझता है, तो वे अपने सामाजिक कल्पना कौशल को बेहतर बनाने के लिए विभिन्न छवियों या परिदृश्यों के साथ अभ्यास करने का प्रयास कर सकते हैं।

अपनी सामाजिक कल्पना का उपयोग करके, कोई व्यक्ति चीजों को अलग-अलग दृष्टिकोणों से देखने और दूसरों के लिए सहानुभूति विकसित करने की अपनी क्षमता में सुधार कर सकता है। यह सामाजिक स्थितियों में विशेष रूप से सहायक हो सकता है जहाँ प्रभावी संचार और संबंध बनाने के लिए दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण को समझना महत्वपूर्ण है।

यहाँ एक और उदाहरण है:

कल्पना कीजिए कि आप एक रेस्टोरेंट में सुपरवाइजर हैं और आपका एक कर्मचारी लगातार काम पर देर से आता है। अलग-अलग दृष्टिकोणों से स्थिति की कल्पना करने के लिए कुछ मिनट निकालें:

कर्मचारी के दृष्टिकोण से: कर्मचारी के लगातार काम पर देर से आने का क्या कारण हो सकता है? क्या यह व्यक्तिगत मुद्दों, जैसे परिवहन या पारिवारिक दायित्वों के कारण है, या क्या यह समय पर आने की प्रेरणा की कमी है? कर्मचारी अपनी देरी के बारे में कैसा महसूस कर रहा होगा? क्या वे खुद से निराश हैं या लगातार देर से आने से शर्मिंदा हैं? एक पर्यवेक्षक के रूप में आप कर्मचारी की स्थिति के प्रति सहानुभूति रखते हुए स्थिति को संबोधित करने में मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं?

Machine Translated by Google

ग्राहक के दृष्टिकोण से: यदि कर्मचारी की देरी ग्राहक अनुभव को प्रभावित कर रही है, तो वे स्थिति के बारे में कैसा महसूस कर रहे होंगे? क्या वे धीमी सेवा से निराश या परेशान हैं? यदि समस्या बनी रहती है तो क्या वे रेस्तरां में वापस आने की संभावना रखते हैं? ग्राहक अनुभव पर नकारात्मक प्रभाव न पड़े, यह सुनिश्चित करने के लिए आप क्या कदम उठा सकते हैं और साथ ही कर्मचारी के व्यवहार को भी संबोधित कर सकते हैं?

व्यवसाय के मालिक के दृष्टिकोण से: कर्मचारी की देरी से व्यवसाय पर क्या प्रभाव पड़ सकता है? क्या यह उत्पादकता या अंतिम परिणाम को प्रभावित कर रहा है? भविष्य में देरी को रोकने और कर्मचारियों को जवाबदेह बनाए रखने के लिए कौन सी नीतियाँ या प्रक्रियाएँ अपनाई जा सकती हैं?

स्थिति पर विभिन्न दृष्टिकोणों से विचार करने से लोग समस्या और संभावित समाधानों की बेहतर समझ प्राप्त कर सकते हैं, जिससे सभी संबंधित पक्षों को लाभ हो सकता है।

टिप 3: अपने निजी जीवन में परिप्रेक्ष्य लेने का अभ्यास करें टिप 3 में दैनिक जीवन में परिप्रेक्ष्य लेने के
अभ्यास के महत्व पर जोर दिया गया है, खासकर जब संघर्षों से निपटना हो। दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण को बेहतर ढंग से समझने के लिए, कोई व्यक्ति किसी के साथ हुए सबसे हालिया संघर्ष या वर्तमान में चल रहे संघर्ष पर चिंतन करके शुरुआत कर सकता है।

सबसे पहले, कुछ समय निकालकर लिख लें कि व्यक्ति और दूसरे व्यक्ति के बीच क्या हुआ। फिर, यह पहचानने की कोशिश करें कि व्यक्ति ने ऐसा क्या किया जिससे संघर्ष हुआ। खुद को दूसरे व्यक्ति की जगह पर रखकर सोचें कि वे आपके कार्यों के बारे में क्या सोच रहे होंगे या क्या महसूस कर रहे होंगे। संघर्ष ने उनकी भावनाओं को कैसे प्रभावित किया होगा?

अंत में, इस बारे में सोचें कि संघर्ष से बचने या उसे हल करने के लिए कोई व्यक्ति अपने दृष्टिकोण से अलग क्या कर सकता था। इस अभ्यास को करने से, व्यक्ति अपने स्वयं के दृष्टिकोण को अलग रख पाता है और इस बात की जानकारी प्राप्त कर पाता है कि दूसरे लोग उसके व्यवहार को किस तरह से देखते हैं। इस तरह से दृष्टिकोण अपनाने का अभ्यास करने से दूसरों के साथ अपने संबंधों और संचार को बेहतर बनाने में मदद मिल सकती है। यह संघर्ष और नकारात्मकता की भावनाओं को कम करने में भी मदद कर सकता है। दूसरे लोगों के दृष्टिकोण को समझने और उनके साथ सहानुभूति रखने से, लोग समान आधार पा सकते हैं और एक साथ मुद्दों को हल करने की दिशा में काम कर सकते हैं।

Machine Translated by Google

मान लीजिए कि हाल ही में किसी सहकर्मी के साथ किसी बात पर मतभेद हुआ। इस विवाद का इस्तेमाल परिप्रेक्ष्य अपनाने के अवसर के रूप में किया जा सकता है।
सबसे पहले, उन्हें अपने सहकर्मी के नज़रिए से संघर्ष के बारे में सोचना चाहिए। निम्नलिखित बातें लिखें: आपके और आपके सहकर्मी के बीच क्या हुआ?

उदाहरण: आप और आपके सहकर्मी के बीच किसी परियोजना पर काम करने के तरीके पर असहमति थी।

इस संघर्ष को भड़काने के लिए आपने क्या किया?
उदाहरण: आपने अपने दृष्टिकोण पर जोर दिया और अपने सहकर्मी के विचारों को खारिज कर दिया।

आपके सहकर्मी आपके कार्यों के बारे में क्या सोच रहे होंगे?
उदाहरण: हो सकता है कि आपके सहकर्मी को अपमानित और कमतर आंका गया हो और उन्होंने सोचा हो कि आप उनके सुझावों को महत्व नहीं देते।

आपके विचार से इस संघर्ष ने आपके सहकर्मी की भावनाओं को किस प्रकार प्रभावित किया?
उदाहरण: हो सकता है कि आपके सहकर्मी को निराशा, गुस्सा और हतोत्साह महसूस हुआ हो।

अपने सहकर्मी के नजरिए से, इस संघर्ष के दौरान आप क्या अलग कर सकते थे?

उदाहरण: आप अपने सहकर्मी के विचारों के प्रति अधिक खुले हो सकते थे तथा उनके सुझावों की सराहना कर सकते थे।

अपने सहकर्मी के दृष्टिकोण से संघर्ष के बारे में सोचने से, कोई व्यक्ति उनकी भावनाओं और प्रेरणाओं को बेहतर ढंग से समझ सकता है। यह बदले में, संघर्ष को अधिक रचनात्मक तरीके से देखने में मदद कर सकता है और संभावित रूप से इसे ऐसे तरीके से हल कर सकता है जो दोनों पक्षों को लाभ पहुंचाए। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि परिप्रेक्ष्य लेने का मतलब दोष देना या खुद को जिम्मेदारी से मुक्त करना नहीं है। बल्कि, यह किसी स्थिति की गहरी समझ हासिल करने और सहानुभूति और विभिन्न दृष्टिकोणों के प्रति खुलेपन के साथ उससे निपटने के बारे में है।

Machine Translated by Google

अध्याय से महत्वपूर्ण बातें

- एक विषैला व्यक्ति जवाबदेही से बचने, दूसरों पर दोष मढ़ने, दूसरों के अच्छे इरादों या भय का फायदा उठाने तथा अपने लाभ के लिए परिस्थितियों का हेरफेर करने में माहिर होता है।
  विषैले लोगों द्वारा अपनाई जाने वाली विशिष्ट विधियों में से एक है गैसलाइटिंग, जिसके द्वारा वे दूसरों को यह विश्वास दिलाते हैं कि गलती उनकी है, जिससे उनमें घबराहट और आत्म-प्रश्न उत्पन्न होते हैं।
- क्षमा का अर्थ यह नहीं है कि गलती करने वाले के साथ घनिष्ठ संबंध बहाल हो जाएं, न ही इसका अर्थ यह है कि किया गया अपराध जायज़ था। इसके बजाय, क्षमा में जो हुआ उसकी वास्तविकता को स्वीकार करना और वैकल्पिक परिदृश्यों पर विचार करने से बचना शामिल है। इसमें दूर से प्यार करने का विकल्प चुनना या कुछ मामलों में, पूरी तरह से छोड़ देना भी शामिल है।

- परिप्रेक्ष्य-ग्रहण, किसी चीज़ को दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से देखने की क्षमता है। यह सामाजिक संपर्क और संचार का एक महत्वपूर्ण घटक है और संबंध, सहानुभूति और समझ बनाने के लिए आवश्यक है।

- विषैले व्यक्ति मानसिक और भावनात्मक थकावट पैदा कर सकते हैं, व्यक्ति के आत्मसम्मान को कम कर सकते हैं और वास्तविकता के बारे में व्यक्ति की धारणा को प्रभावित कर सकते हैं। वे लगातार तनाव और चिंता की भावना पैदा कर सकते हैं जो व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर भारी पड़ सकता है।

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

सारांश गाइड

अध्याय 1: जाने देने की कला

- मनोविज्ञान में अक्सर लेट गो शब्द का इस्तेमाल किसी चीज़ या किसी व्यक्ति से लगाव छोड़ने की प्रक्रिया को दर्शाने के लिए किया जाता है। इसका मतलब उन नकारात्मक विचारों, भावनाओं या व्यवहारों को छोड़ देना हो सकता है जो किसी व्यक्ति को अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचने से रोकते हैं।
- नियंत्रण का द्वंद्व स्टोइक दर्शन में एक केंद्रीय अवधारणा है जो किसी के नियंत्रण में आने वाली चीज़ों और किसी के नियंत्रण से परे चीज़ों के बीच अंतर करने के महत्व पर ज़ोर देती है। • स्टोइक दर्शन के नियंत्रण के द्वंद्व का एक आवश्यक घटक वर्तमान क्षण पर एक अटूट एकाग्रता विकसित

करना शामिल है। इसमें अतीत के बारे में चिंताओं या पश्चाताप, या भविष्य के लिए चिंताओं या प्रत्याशाओं से विचलित होने के बजाय, वर्तमान अनुभव में पूरी तरह से शामिल रहने के लिए अपने दिमाग को निर्देश देना शामिल है।

- गैर-निर्णयात्मक सोच किसी व्यक्ति के विचारों को बिना किसी विशेषता या दृष्टिकोण के स्वीकार करने और पहचानने का अभ्यास है। जब बात जाने देने की आती है तो यह मानसिकता महत्वपूर्ण होती है, क्योंकि यह व्यक्तियों को अपने अनुभवों को निष्पक्ष रूप से और बिना किसी पक्षपात के देखने की शक्ति प्रदान करती है।

- मनोवैज्ञानिक दूरी, जिसे आत्म-दूरी भी कहा जाता है, अपने और तीव्र भावनाओं या संघर्ष के कारण के बीच दूरी बनाने की क्षमता से संबंधित है। इसमें किसी परिस्थिति पर अधिक निष्पक्ष दृष्टिकोण अपनाना और भावनाओं या आग्रहों से तेज़ी से प्रभावित होने के बजाय अपने विकल्पों के बारे में सोचना शामिल है।

अध्याय 2: नकारात्मकता की जंजीरों को तोडना

- आंतरिक आलोचक की धारणा मनोविज्ञान में एक प्रसिद्ध अवधारणा है जो अक्सर मौजूद निराशावादी आवाज से संबंधित है

Machine Translated by Google

यह आवाज़ हमारे मन में है। यह आवाज़ हमारी कथित कमियों और सीमाओं के लिए हमारा मूल्यांकन करती है, हमें अस्वीकार करती है और हमें फटकारती है।

- ओटावा विश्वविद्यालय में मनोविज्ञान के प्रोफेसर पैट्रिक गौड्रेउ ने उत्कृष्टतावाद की अवधारणा पेश की। इसमें खुद के लिए ऊंचे मानक स्थापित करना शामिल है, लेकिन उन मानकों को अवास्तविक या अपने स्वास्थ्य के लिए हानिकारक नहीं बनने देना है। कमियों के मामले में आत्म-आलोचना करने के बजाय, व्यक्ति नए अनुभवों को अपनाने, समस्या-समाधान के लिए अभिनव दृष्टिकोणों का उपयोग करने और अपनी गलतियों से सीखने का विकल्प चुन सकते हैं क्योंकि वे लगातार उत्कृष्टता के लिए लक्ष्य बनाते हैं।

- अनासक्ति जीवन में चीजों को प्रबंधित करने, उनसे चिपके रहने या उन पर कब्ज़ा करने की इच्छा को त्यागने की एक तकनीक है। इसका मतलब यह नहीं है कि आप अलग-थलग हो जाएं या उदासीन हो जाएं, बल्कि यह स्वीकार करें कि जीवन में सब कुछ क्षणभंगुर है और निरंतर परिवर्तनशील है। आसक्ति को छोड़ने से व्यक्ति अधिक स्वतंत्रता और कम परेशानी का अनुभव कर सकता है।

- सचेत मीडिया उपभोग की अभिव्यक्ति, उस मीडिया के प्रति सचेत और उद्देश्यपूर्ण रहने की प्रथा से संबंधित है जिसे व्यक्ति उपभोग करना चुनते हैं तथा वे उसका उपभोग किस प्रकार करते हैं।
स्टेफ़नी हैरिसन का सुझाव है कि इसके लिए व्यक्तियों को अपने उपभोग की सामग्री और उपभोग के तरीके दोनों पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

अध्याय 3: विकास की मानसिकता

- विकास की मानसिकता के लिए बदलाव को अपनाना बहुत ज़रूरी है क्योंकि यह लोगों को चुनौतियों और असफलताओं को सीखने और उन्नति के अवसर के रूप में देखने में सक्षम बनाता है। विकास की मानसिकता एक दृढ़ विश्वास है कि किसी व्यक्ति के कौशल और बुद्धि को निरंतर प्रयास, समर्पण और दृढ़ संकल्प के माध्यम से बढ़ाया जा सकता है। जो लोग विकास की मानसिकता को अपनाते हैं वे विफलता को एक क्षणिक बाधा के रूप में देखते हैं और इसे प्रगति और उन्नति के लिए एक मंच के रूप में उपयोग करते हैं।

- असफलता के प्रति अपने दृष्टिकोण को बदलना तथा इसे सीखने की संभावना के रूप में देखना, परिवर्तन के संबंध में आशंकाओं को दूर करने के लिए आवश्यक है।
असफलता को एक अमूल्य घटना मानकर, व्यक्ति अपनी गलतियों से सबक सीख सकते हैं और अपने दृष्टिकोण को संशोधित कर सकते हैं।

Machine Translated by Google

इससे भविष्य में उनकी सफलता की संभावनाएँ बढ़ेंगी। इससे उन्हें वही गलतियाँ दोहराने या समान परिस्थितियों में फँसने से बचने में मदद मिलेगी।

• ब्रेन डंपिंग, डेविड एलन द्वारा प्रचलित एक उपकरण, किसी के विचारों को व्यवस्थित करने और किसी के दिमाग में किसी भी "खुले लूप" को बंद करने में मदद करने की एक तकनीक है।

• ब्रेन डंप लोगों को अनावश्यक चिंताओं और कार्यों से अपने दिमाग को साफ करने की अनुमति देता है। जब किसी के पास बहुत सारा काम होता है, तो उसे हर काम जरूरी और महत्वपूर्ण लगता है, जिससे वह अभिभूत और तनावग्रस्त महसूस कर सकता है। अपने दिमाग में चल रही हर बात को लिखने के लिए समय निकालने से, उन्हें इस बात का बेहतर दृष्टिकोण मिलेगा कि क्या वास्तव में महत्वपूर्ण है और क्या इंतजार किया जा सकता है।

अध्याय 4: जाने देने की मनोवैज्ञानिक रणनीतियाँ

• लोग अक्सर खुद को एक नकारात्मक आंतरिक संवाद में उलझा हुआ पाते हैं जो बार-बार दोहराया जाता है। तर्कसंगत-भावनात्मक-व्यवहार चिकित्सा के संस्थापक अल्बर्ट एलिस ने इसे "बदबूदार सोच" कहा है। नकारात्मक स्क्रिप्ट अनिवार्य रूप से निराशावादी तरीके हैं जिनसे लोग खुद के बारे में, दूसरों के बारे में या सामान्य रूप से दुनिया के बारे में सोचते हैं।

• बार-बार नकारात्मक आत्म-चर्चा करने से व्यक्ति अतीत की चोट और कड़वाहट में फंस सकता है, क्योंकि यह खुद के और दूसरों के बारे में निराशावादी धारणाओं को मजबूत करता है। लगातार खुद की आलोचना करना और प्रतिकूल घटनाओं पर ध्यान केंद्रित करना आत्म-निंदा और अपमान का एक पैटर्न स्थापित कर सकता है, जो शक्तिहीनता और निराशा की भावना पैदा कर सकता है।

• एक्सटर्नलाइज़ेशन थेरेपी एक प्रकार की थेरेपी है जो व्यक्तियों को उनकी परेशान करने वाली यादों से उत्पन्न चिंता से खुद को अलग करने में सहायता करती है, जिससे उन्हें अपने पिछले अनुभवों को छोड़ने में मदद मिलती है। पारंपरिक उपचारों के विपरीत, एक्सटर्नलाइज़ेशन थेरेपी आघात को स्वयं के अंतर्निहित पहलू के बजाय एक बाहरी शक्ति के रूप में देखने के विचार को बढ़ावा देती है।

• बाह्यीकरण का एक मुख्य लाभ भावनात्मक संतुलन है। जब कोई व्यक्ति आंतरिक समस्याओं से जूझ रहा होता है, तो यह उसे भावनात्मक संतुलन प्रदान करता है।

Machine Translated by Google

यह बहुत भारी और तनावपूर्ण हो सकता है। अपने विचारों और भावनाओं को बाहर निकालकर, व्यक्ति राहत और शांति का अनुभव कर सकता है।

- एक विषैला व्यक्ति जवाबदेही से बचने, दूसरों पर दोष मढ़ने, दूसरों के अच्छे इरादों या भय का फायदा उठाने तथा अपने लाभ के लिए परिस्थितियों का हेरफेर करने में माहिर होता है।
  विषैले लोगों द्वारा अपनाई जाने वाली विशिष्ट विधियों में से एक है गैसलाइटिंग, जिसके द्वारा वे दूसरों को यह विश्वास दिलाते हैं कि गलती उनकी है, जिससे उनमें घबराहट और आत्म-प्रश्न उत्पन्न होते हैं।
- क्षमा का अर्थ यह नहीं है कि गलती करने वाले के साथ घनिष्ठ संबंध बहाल हो जाएं, न ही इसका अर्थ यह है कि किया गया अपराध जायज़ था। इसके बजाय, क्षमा में जो हुआ उसकी वास्तविकता को स्वीकार करना और वैकल्पिक परिदृश्यों पर विचार करने से बचना शामिल है। इसमें दूर से प्यार करने का विकल्प चुनना या कुछ मामलों में, पूरी तरह से छोड़ देना भी शामिल है।

- परिप्रेक्ष्य-ग्रहण, किसी चीज़ को दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से देखने की क्षमता है। यह सामाजिक संपर्क और संचार का एक महत्वपूर्ण घटक है और संबंध, सहानुभूति और समझ बनाने के लिए आवश्यक है।

- विषैले व्यक्ति मानसिक और भावनात्मक थकावट पैदा कर सकते हैं, व्यक्ति के आत्मसम्मान को कम कर सकते हैं और वास्तविकता के बारे में व्यक्ति की धारणा को प्रभावित कर सकते हैं। वे लगातार तनाव और चिंता की भावना पैदा कर सकते हैं जो व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर भारी पड़ सकता है।

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

© निक ट्रेंटन 2023

OceanofPDF.com

Machine Translated by Google

विषयसूची

जाने देने की कला: अधिक सोचना बंद करें, नकारात्मक चक्रों को रोकें, और
भावनात्मक स्वतंत्रता पाएं
विषयसूची
अध्याय 1: जाने देने की कला
नियंत्रण का द्वैध
नियंत्रण के द्विभाजन का अभ्यास और अनुप्रयोग कैसे करें
बिना किसी निर्णय के सोचना
निष्पक्ष रुख अपनाने के अभ्यास
स्वयं से दूरी बनाए रखना
स्वयं से दूरी बनाए रखने की तकनीकें
अध्याय से महत्वपूर्ण बातें
अध्याय 2: नकारात्मकता की जंजीरों को तोड़ना
अपने भीतर के आलोचक को बाहर निकालें
अपने भीतर के आलोचक को बाहर निकालने के लिए कदम
पूर्णतावाद को उत्कृष्टतावाद में बदलें
पूर्णतावाद को उत्कृष्टतावाद में कैसे बदलें और उसे जाने दें?
अपने भीतर के आलोचक को चुप कराते हुए अवास्तविक अपेक्षाएँ
अनासक्ति का अभ्यास करना
स्वयं के संदर्भ में अनासक्ति कैसे विकसित करें
अपने मीडिया उपभोग को नियंत्रित करना
जो खाया जाता है उसे कैसे नियंत्रित और व्यवस्थित करें तथा नकारात्मकता को कैसे छोड़ें
अध्याय से महत्वपूर्ण बातें
अध्याय 3: विकास की मानसिकता
परिवर्तन को अपनाना
परिवर्तन के डर पर काबू पाने के तरीके
ब्रेन डंपिंग
एक सरल ब्रेन डंप व्यायाम का प्रयास करें
ब्रेन डंप से एक्शन आइटम तक

Machine Translated by Google

अध्याय से महत्वपूर्ण बातें
अध्याय 4: जाने देने के लिए मनोवैज्ञानिक रणनीतियाँ
नकारात्मक आत्म-स्क्रिप्ट को छोड़ दें
नकारात्मक स्व-स्क्रिप्ट को फिर से कैसे लिखें
बाह्यीकरण (कथात्मक चिकित्सा)
अध्याय से महत्वपूर्ण बातें
अध्याय 5: दुख से आगे बढ़ना
विषैले लोगों से मुक्त हो जाएँ
क्षमा करना सीखें
क्षमा के चार 'डी'
खुद को माफ़ करना सीखें
परिप्रेक्ष्य के माध्यम से नाराजगी को दूर करना-
लेना
अध्याय से महत्वपूर्ण बातें
सारांश गाइड

OceanofPDF.com